OTTOBRE 2020

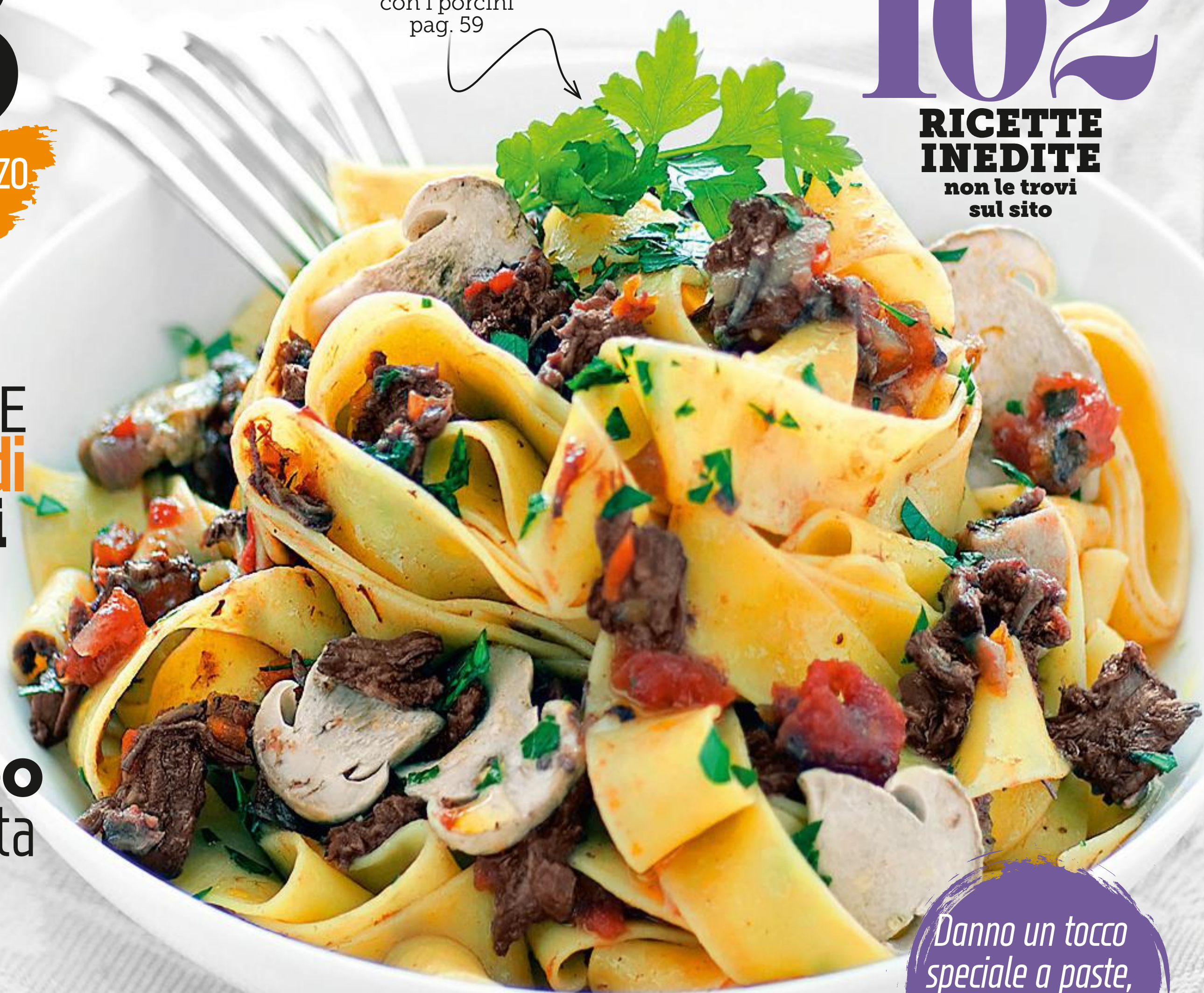
GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

18 arrosti di manzo e vitello

102 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Pappardelle al ragù con i porcini pag. 59



UOVA PERFETTE per secondi veloci

+

PESCE IN UMIDO da scarpetta

&

TIRAMISÙ a sorpresa per grandi GOLOSI

tempo di porcini

Danno un tocco speciale a paste, risotti, arrosti e padellate

IN EDICOLA IL 18 SETTEMBRE 2020

Anno 4 - N.10 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC

GRUPPO MONDADORI


Giovanni


Aurora


Barbara



Manuel


Daniela


Alessandro


Cristiana

benvenuti in **redazione**

Armati di ventilatori, perché ancora faceva un po' caldino, e ringalluzziti dalle ferie siamo partiti con grandi progetti, come quello di dividerci in squadre e andare in cerca in cerca di porcini (la voglia di gite non manca mai) per realizzare un servizio "a filiera corta". I più ottimisti avevano ventilato pure l'ipotesi che, in fondo, anche qualche pesce ce lo saremmo potuti procurare noi con canna e amo e, magari, presto avremmo potuto anche creare il grande orto di Giallo qui in cortile. Deliri di fine estate. L'idea di inerpicarci su per i boschi per trovare, forse, tre funghi ci ha riportato a più miti consigli e ai consueti fidati e comodi banchi del mercato: c'era tutto quanto serviva, e freschissimo. Con i porcini abbiamo preparato di tutto, dai sughi ai risotti, dalle padellate ai sott'olio (pag. 58). Poi, abbiamo sperimentato ricette di mare come dentice alla paprika e alla birra (pag. 107) e tante delizie di mare in umido per fare scarpetta con gli intingoli a pag. 48. Stavamo ancora ripulendo la cucina dal cacao volato ovunque per fare i tiramisù futuristi a girella e cannolo (pag. 54), quando il meteo ha svoltato e ci è venuta voglia di coniglio con senape e pancetta (pag. 42), torta di cachi e tomini alla piastra in versioni molto alternative a pag. 36. Dopo aver tanto cucinato ci pareva mancasse un pezzo forte. Tanto sugo e niente... arrosto! Eureka: il team dei creativi ne ha subito pensate 18 variazioni, di manzo e di vitello, a pag. 12. Per compensare tanta profusione di proteine animali abbiamo pensato ai tuberi (sformatini di sedano rapa e altre squisitezze con barbabietole e topinambur, a pag. 64) e i più pigrotti ed edonisti di noi hanno elaborato un menu pacchia preparato in anticipo (pag. 28) per chiudere una serata dopo il cinema in tutto relax.

Silvia Bombelli, giornalista

STELLE e padelle

Ora che Sole e Venere ti baciano la fronte, caro amico Bilancia, puoi stare tranquillo: le bizze di Giove e Saturno in temporanea quadratura ti sfioreranno appena. Ecco l'occasione per "sbilanciarti" un po' e **vivere più tranquillo**. Fai quello che ti viene in mente senza ponderare, come sempre, ogni eventuale conseguenza. Se sarai meno equo e misurato, **ti divertirai di più** e smetterai di compensare le tue piccole ansie da prestazione a tavola. Pesa meglio gli ingredienti, piuttosto. Poche lasagne, crespelle e timballi e tanta verdura (no, fritta no!) almeno per un po'. Ritroverai la **silhouette perduta** e la tua inconfondibile gioia di vivere. **S.B**



BILANCIA
dal 23 settembre al 22 ottobre

Smettila di **soppesare** tutto e **prova** a seguire l'istinto:ora è tempo di **relax**

sommario

86 Deliziosi cestini fritti di patate con farcitura vellutata di porcini



ottobre



63 Un chili tutto veg, piccante al punto giusto e super stuzzicante



I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

4 kg
DI FUNGHI
Profumatissimi, sono perfetti dall'antipasto al contorno

100 g
DI CACAO
Esotico, vitaminico e goloso, dà il tocco in più a bevande e dolci

E POI ANCORA ROBIOLA, DENTICI, BRACIOLE DI MAIALE, CACHI, FICHI E TANTE SEPPIE



64
Sformatini di sedano rapa con l'uovo: eleganti e delicati

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, focacce e drink

Primi

Secondi

Contorni e conserve

Dolci

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Funghi fritti

Inconfondibilmente croccanti: sono tanto semplici quanto appetitosi. Si possono servire come antipasto oppure come sostanzioso contorno. ***ricette.giallozafferano.it/Funghi-fritti.html***





DI TRADIZIONE

Risotto alla zucca

Un comfort food cremoso e piacevolmente autunnale. Per prima cosa si tostano leggermente i chicchi di riso e poi si uniscono alla zucca a cubetti già ammorbidita nel brodo. La cottura è lenta: si aggiunge brodo poco per volta, mescolando, fino al momento finale della mantecatura. Gesti sapienti per un primo che non ha tempo. ***ricette.giallozafferano.it/Risotto-alla-zucca.html***

sui social



SU INSTAGRAM

Paccheri al salmone

Eleganti, ma anche goduriosi grazie alle cremosità della robiola. ***www.instagram.com/p/BzVNortgQ46/***

SU YOUTUBE

Pasta con tonno e pomodoro

Il classico piatto svuota frigo, ghiotto, ma facilissimo... se conosci i trucchi giusti! ***youtu.be/LzX6I1LVThg***





SU FACEBOOK

Involtini sfiziosi

Di carne, di pesce, di verdure o dal sapore orientale. Gli involtini riescono sempre a sorprendere: guarda il video, preparali anche tu e delizia i tuoi commensali. ***www.facebook.com/watch/?v=203141197672497***

prossimamente

SQUISITE

Polpette di patate al forno

FINGER FOOD SEMPLICI E LEGGERI



INSOLITO

Polpo con erbette

SPEZZATINO DI MARE PER I PALATI PIÙ ESIGENTI



DI **BARBARA RONCAROLO**

è tempo DI...

Scoprire al mercato i primi prodotti dell'autunno e portare in tavola le prelibatezze che la nuova stagione regala



UVA PIZZUTELLA

Dolcissima, molto zuccherina e di forma allungata, è l'uva da tavola per eccellenza, presente sul mercato fino all'autunno inoltrato. La più nota e diffusa è bianca, ma esiste anche la versione rossa, con acini più tondeggianti, dal sapore più acidulo e decisamente meno richiesta.
Coltivazione In Italia è presente da secoli: ha grappoli compatti che pesano fino a 300-400 g. Il nome è originario del Lazio: pizzuto in dialetto significa infatti appuntito, in riferimento alla forma oblunga degli acini. A dispetto del nome laziale, però, è coltivata soprattutto al Sud e in particolare in Puglia. Il clima favorisce il vitigno che al Nord richiedere molte cure per resistere a freddo e piogge.
Utilizzo A fine pasto si consuma al naturale o in macedonie autunnali. Data la consistenza soda dell'acino e la sua dolcezza è perfetta in dessert come crostate, strudel o coppe cremose e non è raro trovarla in abbinamento a formaggi o in ricchi secondi di carne.



castagne, cachi, zucca, porri, sogliola
zucchine, peperoni, melanzane, seppie

patate LOW COST e versatili

Tutti le amano: si cucinano in tanti modi e costano poco. Ma le patate non sono tutte uguali: meglio sceglierle in base alla ricetta. Si dividono principalmente in due grandi famiglie: a pasta bianca e gialla. Le prime, farinose e ricche di amido, sono perfette per purè, crocchette, gnocchi e sformati. Le seconde, compatte e poco farinose, sono ideali da fare lesse, fritte, al forno e in umido. Quando le acquisti verifica che siano sode e non abbiano i germogli (tossici). Si conservano a lungo in sacchetti di carta, in un luogo fresco, asciutto e buio. Tienile lontane dalle cipolle! Sprigionano gas e umidità che ne accelerano il deterioramento.



10°

Mai in frigo
Non conservarle in frigo: sotto i 10° germogliano e sotto i 4° diventano molli e poco digeribili.

Al posto della pasta
Sono ricche di vitamine, antiossidanti e minerali. A differenza di altri ortaggi, hanno un alto contenuto di carboidrati e hanno 86 calorie per 100 g. Se sei a dieta, alternale alla pasta.



Asiago Dop

È un formaggio gustoso, compatto ma morbido prodotto fin dall'anno Mille nell'omonimo altopiano veneto. È protetto dal marchio Dop.
Produzione Si trova in più versioni. L'Asiago fresco o pressato ha colore tenue tendente al bianco, un'occhiatura marcata e sapore dolce di latte fresco con note acidule. L'Asiago stagionato, detto anche Asiago d'allevo, si fa con il latte parzialmente scremato e matura da 3 a 15 mesi. Il colore è paglierino, l'occhiatura piccola e il gusto deciso. Quando è stagionato fino a 6 mesi è detto Asiago Mezzano, se la stagionatura va da 10 a 15 mesi è detto Asiago Vecchio, oltre i 15 mesi è Stravecchio. A seconda della maturazione l'intensità del sapore aumenta.
Utilizzo È presente in tanti piatti tipici del Nord Italia. È ottimo al naturale, con la polenta, nei risotti, sulle uova e in torte salate. Si serve con vini rossi di robustezza diversa a seconda della sua stagionatura.

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



TORTA MODERNA

https://ricette.giallozafferano.it/Torta-moderna.html

@Valeria: Ciao, non riesco a trovare il glucosio per realizzare la glassa, posso sostituirlo con un altro ingrediente?

@Giallozafferano: Qui si usa il glucosio, perché ha un sapore neutro che non impatta sul sapore della glassa, in alternativa puoi usare un miele delicato come quello di acacia, mantenendo invariate le dosi.

Crêpes dolci e salate

https://ricette.giallozafferano.it/Crepes-dolci-e-salate-ricetta-base.html

@Marina: Purtroppo non dispongo di una crepiera, cosa posso usare per una buona riuscita delle crêpes?

@Giallozafferano: Ciao, puoi usare un padellino antiaderente. Tieni vicino una ciotolina con un po' di burro fuso: di tanto in tanto distribuiscilo sulla padella in modo uniforme, usando un pennellino o carta da cucina. Fai attenzione a non bruciarti!



GNOCCO FRITTO

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/GNOCCO-FRITTO.HTML

@AMELIA: QUAL È LA DIFFERENZA TRA L'USO DEL BURRO E DELLO STRUTTO?

@GIALLOZAFFERANO: SONO ENTRAMBI DI ORIGINE ANIMALE. LO STRUTTO HA UN SAPORE LEGGERMENTE PIÙ INTENSO, MA RENDE L'IMPASTO PIÙ MORBIDO E FRAGRANTE... INOLTRE È IDEALE PER LE FRITTURE PERCHÉ, GRAZIE AL SUO ALTO PUNTO DI FUMO, GARANTISCE UNA COTTURA OTTIMALE.



Roastbeef all'inglese

https://ricette.giallozafferano.it/Roast-beef-all-inglese.html

@Giada: “Salve, ho un pezzo di carne da 1.6 kg, come cambiano i tempi di cottura?

@Giallo Zafferano: In genere si calcolano 30-40 minuti per chilo di carne. Quindi nel tuo caso dovrai cuocerlo 10-20 minuti in più rispetto a quando indicato nella ricetta. Se ce l'hai, usa il termometro per alimenti: per avere crosta croccante e interno morbido e rosato, la temperatura al cuore della carne deve essere a 48-52°.

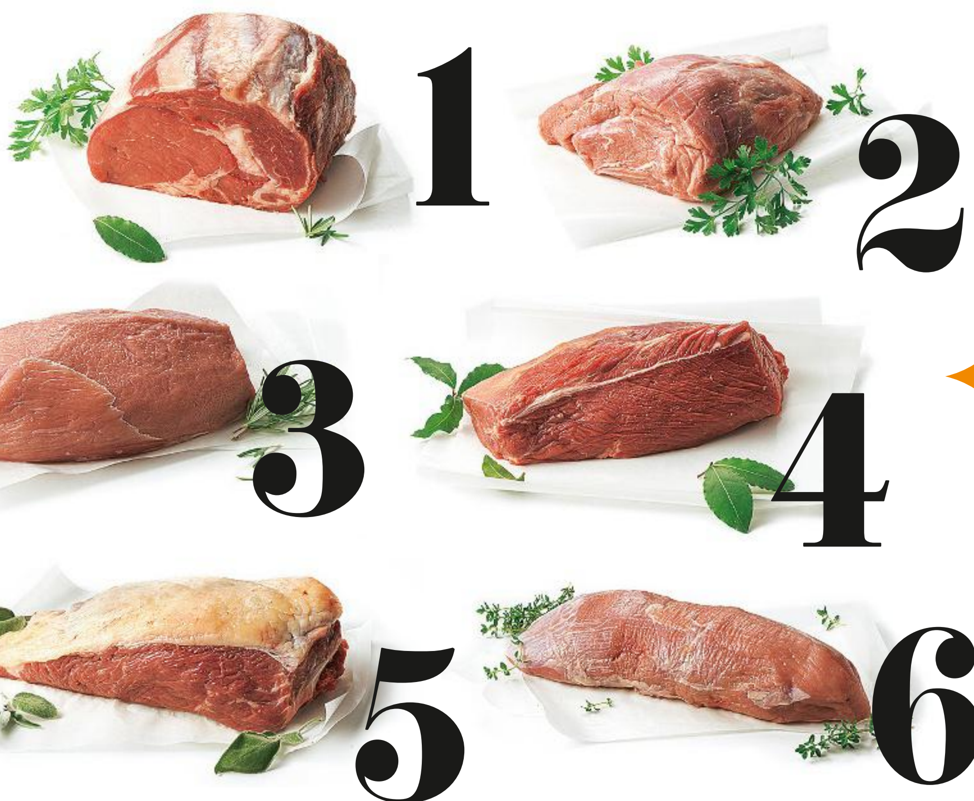
Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

arrosto

Tante ricette in cui manzo e vitello diventano protagonisti di un piatto tra i più amati. Come scegliere i tagli giusti e preparare secondi succulenti da antologia

A CURA DI **MARINA CELLA** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**





UNA TECNICA VECCHIA COME IL FUOCO

Antica quanto l'uso del fuoco, la pratica di arrostire la carne è stata la prima tecnica di cottura adottata dall'uomo. Nel corso del tempo è stata affinata e oggi si chiama arrosto una preparazione cotta nel solo grasso di cottura (olio o burro), con l'aggiunta di aromi e, se necessario, di pochi liquidi soltanto dopo la rosolatura dell'ingrediente principale. Tecnicamente rientra in questo genere di cottura anche quella alla brace o sulla piastra, ma abitualmente, quando si parla di arrosto, si intende la carne cucinata in forno o in padella (sia in un pezzo unico che arrotolata e farcita). La buona riuscita di queste ricette dipende in prima battuta dalla scelta della carne (per quanto riguarda i bovini, la più adatta è quella di vitello o di manzo), che non deve essere troppo grassa o innervata poiché, in tal caso, richiederebbe tempi molto lunghi che la renderebbero asciutta e fibrosa. Bisogna inoltre tenere conto che il vitello va cotto in modo uniforme e più rapidamente del manzo, mentre quest'ultimo, necessita di più tempo e temperature più alte, ma può essere cucinato anche al sangue.

Per una riuscita perfetta

Preparazione La carne va tolta dal frigorifero e portata a temperatura ambiente almeno 2 ore prima di cucinarla; in questo modo rimarrà più tenera e la cottura risulterà uniforme.
Rosolatura Prima della cottura in forno o in padella, l'arrosto deve essere rosolato a fiamma vivace su tutti i lati in maniera che si formi in superficie una crosticina che lo sigilla e mantiene all'interno tutti i succhi.
Cottura Perché rimanga morbida, la carne va girata e bagnata e più volte con il fondo di cottura. Inoltre non deve essere forata per evitare che furiescano i succhi trattenuti con la rosolatura.
Deglassatura A fine cottura, il fondo va deglassato con poco liquido o burro, frullato e ridotto a fiamma alta per ottenere una salsina densa e vellutata.
Conservazione L'arrosto non consumato si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

Sei tagli per mille ricette

1 CONTROFILETTO DI MANZO
È un taglio di prima categoria ricavato dalla parte lombare, adiacente al filetto; leggermente più venato di grasso del filetto, diventa molto tenero se sottoposto a una buona frollatura.

2 REALE DI VITELLO
È un taglio di seconda categoria, leggermente venato di grasso, formato dai muscoli che ricoprono le prime cinque vertebre dorsali anteriori. Si suddivide in tre parti delle quali la più adatta agli arrosti è quella staccata dall'osso.

3 NOCE DI VITELLO
È un taglio di prima categoria che si ricava dalla coscia, tra lo scamone e la fesa. Tonda, tenera e magra, è considerata tra le parti più pregiate, dopo il filetto e il controfiletto. Per la sua tenerezza è ottima anche quella di manzo.

4 SCAMONE DI MANZO
È un taglio di prima categoria ricavato dal quarto posteriore e divide il controfiletto dall'anca. Ha un basso contenuto di grassi, è molto tenero, saporito e poco fibroso. Con cotture più brevi si può usare anche di vitello.

5 CODONE DI MANZO
È un taglio di prima categoria che si ricava dal quarto posteriore, attorno alle vertebre vicino alla coda. Ha forma triangolare con un lato coperto da uno strato di grasso che può essere tolto a seconda delle esigenze.

6 GIRELLO DI VITELLO
Detto anche magatello, è un taglio di prima categoria del quarto posteriore che si trova nella coscia, a diretto contatto con la fesa e la sottofesa. Di forma stretta e allungata è magro e privo di nervature; è ottimo anche quello di manzo.

Controfiletto

È detto anche roastbeef perché è il taglio d'elezione per questo piatto di origine inglese, ben cotto fuori e al sangue all'interno. Dal controfiletto si ottengono anche ottime bistecche, chiamate fiorentine quando comprendono il filetto e l'osso a T.

1

Al Porto con cipolline agrodolci

Sala e pepa 1 controfiletto di 800 g e rosolalo in una casseruola con poco olio. Toglilo, rosola 1 cipolla tritata con olio, burro, sale e pepe, unisci la carne con 2 foglie di alloro, qualche goccia di salsa Worcestershire e 2 bicchieri di Porto. Copri e cuoci dolcemente per circa 30 minuti (se necessario versa altro Porto). Intanto prepara 500 g di cipolline borettane con poco olio, burro, 2 cucchiai di zucchero, 4 cucchiai di aceto bianco, 100 ml di brodo vegetale e foglie di alloro. Togli la carne dalla casseruola e tienila in forno a 160°, nell'alluminio. Frulla il fondo di cottura senza alloro con poco burro e 1 cucchiaio di maizena sciolta in acqua. Scaldalo mescolando, monta con poco burro freddo e unisci le cipolline. Servi l'arrosto a fette con la salsa e mandorle tostate a lamelle.

2

In crosta alla Wellington

Rosola su tutti i lati 1 controfiletto di circa 1 kg con 2-3 cucchiai di olio per 3-4 minuti a fuoco vivo. Sfuma con poco vino bianco e cuoci per 2-3 minuti. Sala, pepa e lascia raffreddare. Fai appassire in una padella 1 scalogno tritato con poco olio, unisci 200 g di champignon, puliti e a pezzetti, e cuoci per circa 15 minuti. Sfuma con 4 cucchiai di vino, regola di sale e pepe, unisci 1 ciuffo di prezzemolo tritato e spegni. Trita i funghi a mano. Fodera 1 rotolo di pasta sfoglia pronta già stesa con 100 g di prosciutto crudo a fettine e spalma sopra i funghi. Disponi il controfiletto spalmato con un velo di senape al centro della sfoglia, avvolgilo, sigilla i bordi e crea un "camino" di sfiato (un foro con un cono di alluminio) sulla sommità della sfoglia. Spennella la superficie con 1 uovo sbattuto. Metti il filetto in una pirofila foderata con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Servi il filetto a fette di 2 cm di spessore, a piacere con insalatine miste o patate al forno.

3

Al sale con salsa chimichurri

Prepara il chimichurri. Emulsiona 1 bicchiere di aceto rosso e 1 di olio extravergine con un trito di 100 g di prezzemolo, aghi di rosmarino, 1 rametto di timo, 4 cucchiai di origano e 1-2 peperoncini; unisci erba cipollina, 1 cipolla rossa tritata con 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di paprika dolce, un pizzico di cumino, sale, pepe. Frulla 500 g di sale grosso con 2 rametti di rosmarino e 2 di timo, 5-6 foglie di salvia, 1 ciuffo di prezzemolo e foglie di sedano. Mescola con 1,5 kg di sale grosso e 2-3 albumi. Crea uno strato su una teglia foderata, metti al centro 1 controfiletto di 1 kg spalmato con un po' di chimichurri, coprilo con il sale rimasto, compatta e inforna a 220° per 25-30 minuti. Spacca il sale con un coltello, pulisci la carne e servila a fette con poco olio e il chimichurri.

Reale **Delle tre parti di cui è composto il taglio, la prima, più vicina al collo, è simile alla costata ed è ottima per bistecche con l'osso, più economiche rispetto al quarto posteriore. Quella centrale si può usare per le scaloppe mentre l'ultima, più marezzata, è adatta alle lunghe cotture come stracotti, stufati, spezzatini (Gulasch), bolliti.**



4

In agrodolce all'uva, uvetta e pinoli

Lardella con 40 g di pancetta affumicata 1 reale di 1 kg circa legato. Salalo, pepalo e rosolalo con un filo di olio e una noce di burro in una casseruola resistente al forno. Toglilo e soffriggi un battuto di cipolla, carota e sedano, poi regola di sale e pepe. Rimetti l'arrosto, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco e cuocilo in forno caldo a 160° per 3 ore scarse o finché sarà tenero, versando brodo bollente quando necessario. Unisci all'arrosto 200 g di acini di uva rosata senza semi, una manciata di uvetta lavata e 1 cucchiaino di zucchero. Cuoci in forno senza coperchio a 180° per altri 20 minuti, irrorando con poco brodo, se necessario. Avvolgi l'arrosto nell'alluminio e fallo riposare per 10 minuti. Taglialo a fette e servilo con il fondo di cottura, l'uva e l'uvetta, spolverizzato con pinoli tostati.



5

Al latte con mele al miele

Rosola 1 reale di circa 1 kg già legato, salato e pepato in una casseruola con poco olio e una noce di burro. Toglilo e rosola con olio e burro un trito di sedano, carota, cipolla con 2 spicchi d'aglio spellati. Rimetti l'arrosto in pentola con 2 foglie di alloro, 2 di salvia, timo e 1 bicchiere di Cognac e fiammeggialo. Unisci 1 cucchiaio di senape al miele e 500 ml di latte e cuoci coperto a fuoco molto basso per circa 2 ore e mezza, unendo, se necessario, latte o brodo. In una padella cuoci a fuoco vivo con una noce di burro e un pizzico di sale 2 mele rosa a spicchi con la buccia, irrorate con 5 cucchiai di miele e qualche goccia di succo di limone. A fine cottura dell'arrosto regola di sale e pepe, toglilo dal sugo e avvolgilo nell'alluminio. Elimina le erbe e frulla il fondo di cottura: se necessario, addensalo a fuoco basso con 1 cucchiaio di burro morbido lavorato con altrettanta farina. Servi l'arrosto a fette con salsa e mele.

6

Alle erbe di Provenza con ratatouille

Rosola 1 reale di circa 1 kg già legato in una casseruola adatta al forno, con poco olio e burro. Aggiungi 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaio di erbe di Provenza, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco e unisci un po' di brodo. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora e mezza, girando la carne e bagnandola spesso con brodo. Togli l'arrosto dalla casseruola e fallo riposare con sopra un peso. Addensa il fondo di cottura sul fuoco con 1 cucchiaio di farina mescolata con 1 di olio, poco brodo e vino bianco fino a ottenere una salsa vellutata, passalo al setaccio poi unisci un pizzico di erbe di Provenza e un filo di olio. Servi l'arrosto a fette con la salsina calda e accompagnalo con una ratatouille di zucca, cavolfiore, carote, sedano, porri, finocchio, pelati e patate.



18+

WHAT IS AVAXHOME?

Noce Si può suddividere in due parti, con caratteristiche leggermente diverse. L'inizio, più grasso e meno consistente, è indicato per fettine, cotolette e involtini. La parte finale, chiamata anche noce chiusa, può essere un ottimo sostituto del filetto ed è indicata per l'arrosto, il vitello tonnato, anche cruda per la bourguignonne e la battuta a coltello.

7

Ripiena di frittata, prosciutto e Asiago

Rosola 4 cipolle affettate con poco burro, olio, sale e pepe; copri e cuocile dolcemente per 30 minuti. Uniscile a 4 uova sbattute con 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato, sale e pepe e prepara una frittata abbastanza sottile. Stendi 1 noce di 1 kg tagliata in una fetta e appiattiscila con un batticarne. Coprila con 200 g di prosciutto cotto a fettine, lasciando un bordo intorno, unisci 100 g di Asiago a fettine, appoggia sopra la frittata e completa con 100 g di Asiago. Arrotola la carne, salala, pepala e legala. Rosolala in una casseruola adatta al forno, con poco olio e burro. Unisci 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino tritato, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco e versa poco brodo. Inforna a 180° per circa 1 ora e mezza, girando e bagnando spesso la carne con brodo. Toglila dalla pentola e falla riposare con sopra un peso. Addensa sul fuoco il fondo di cottura con 1 cucchiaio di farina mescolata con 1 di olio, brodo bollente e vino bianco, passalo al setaccio e unisci aghi di rosmarino tritati e poco olio. Servi l'arrosto a fette con la salsina calda.





8

Con salsa di zucca allo zafferano

Sala una noce di vitello di circa 1 kg già legata, pepala e rosolala in una casseruola adatta al forno con poco olio e burro. Togli la carne dalla casseruola e soffriggi 2 cipolle a pezzi, 1 pezzetto di zenzero sbucciato e grattugiato, 1 rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia con altro burro e olio. Unisci 600 g di zucca sbucciata tagliata a pezzi e regola di sale e pepe. Rimetti la carne in pentola, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco, versa 2 mestoli di brodo bollente, copri e cuoci per 2 ore abbondanti in forno già caldo a 180°, unendo brodo bollente se necessario. Scoperchia negli ultimi 20 minuti. Togli l'arrosto dal forno e avvolgilo nell'alluminio. Elimina la salvia e il rosmarino dal fondo di cottura e frullalo con brodo bollente in cui avrai sciolto 2 bustine di zafferano, fino a ottenere una salsa vellutata. Unisci 2 cucchiai di salsa di soia e qualche pezzetto di burro freddo, continuando a montare. Servi l'arrosto a fette con la salsa calda.

9

Con noci e pere alla vaniglia

Rosola 1 noce di circa 1 kg salata e pepata in una casseruola con un filo di olio e una noce di burro. Toglila e soffriggi 1 cipolla tritata con 2 spicchi d'aglio. Rimetti l'arrosto in casseruola con 3 foglie di salvia, bagna con 1 bicchiere di vino bianco mescolato con 1 pera frullata e 1 cucchiaio di zucchero di canna. Copri e cuoci per circa 1 ora e mezza, unendo nel caso poco brodo. Taglia 4 pere con la buccia a spicchietti e cuocili a fuoco vivo con 2 cucchiai di zucchero, un pizzico di sale, il succo di 1 limone e 1 baccello di vaniglia inciso. Togli la carne dalla pentola e avvolgila nell'alluminio. Elimina la salvia dal fondo di cottura, unisci 120 g di gherigli di noce tritati e 30 ml di latte e fallo addensare sul fuoco; regola di sale e pepe. Servi l'arrosto a fette con le pere calde, la salsa e altri gherigli di noce tritati.



Scamone **È un taglio molto versatile, ideale per il roastbeef e per le bistecche ma anche per la tagliata. Inoltre, grazie alle fibre tenere, è ottimo per tartare e carpacci crudi. Per cucinarlo intero, è consigliabile tagliarlo nella parte centrale perché prenda la classica forma dell'arrosto.**



10

Con mix di porcini e patate

Rosola 2 spicchi d'aglio in una padella con poco olio, unisci 800 g di porcini puliti e affettati, sala, pepa e cuocili a fuoco vivo. Insaporiscili con prezzemolo tritato. Trita 30 g di porcini secchi rinvenuti in acqua e mettili a bagno in 1 bicchiere di vino bianco. Condisci con sale alle erbe e poco olio 1 scamone di 1 kg legato e disponilo in una teglia foderata, con intorno 8 patate a cubetti, scottati in acqua bollente e conditi con olio, sale e pepe. Fai dorare in forno a 200° per 10 minuti, versa il vino ai porcini e cuoci per 30 minuti, girando la carne. Toglila dal forno e avvolgila nell'alluminio. Scalda il fondo di cottura filtrato con 1 bicchiere di acqua bollente e 1 cucchiaio di farina mescolando. Filtra la salsa e montala con 3 cucchiai di olio con la frusta. Servi l'arrosto a fette con la salsa bollente e un mix di porcini e patate.



11

Con salsa e confettura di mirtilli

Fai marinare per 30 minuti 1 scamone di circa 1 kg legato con 250 ml di succo di mirtilli. Salalo, pepalo e rosolalo in una casseruola resistente al forno con poco olio. Toglilo e soffriggi nella casseruola 4 scalogni tritati con poco olio e sale. Trita 2-3 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino e 1 di timo e uniscili al soffritto. Rimetti l'arrosto in pentola, unendo anche 1 rametto di mirto, irroralo con succo di mirtilli, copri e cuocilo in forno caldo a 200° per 20 minuti; scoperchia e cuoci per altri 20 minuti. Intanto cuoci dolcemente 2 cestini di mirtilli con 4 cucchiai di zucchero e qualche goccia di succo di limone, fino a ottenere la consistenza di una confettura. Togli l'arrosto dal forno e avvolgilo nell'alluminio. Frulla il fondo di cottura con altro succo di mirtilli, 1 cucchiaio di farina e poco zucchero. Metti in una casseruola e mescola a fuoco basso con una frusta, fino a ottenere una salsa. Setacciala, scaldala con altro succo di mirtilli e montala con 2-3 pezzetti di burro. Servi la carne a fette irrorata con la salsa e la confettura a parte.

12

Arrosto morto con cipolle

Sala e pepa 1 scamone di 800 g tagliato nella parte centrale e legato e rosolalo in una casseruola con poco olio. Toglilo, metti nella casseruola 6 cipolle bianche spellate e tagliate a spicchietti con poco olio, burro, sale e pepe, rosolale a fuoco basso coperte per 10 minuti poi rimetti l'arrosto con 2-3 foglie di alloro. Irrora con 1 cucchiaio di salsa Worcestershire, copri e cuoci a fuoco molto basso per circa 40 minuti versando, se necessario, vino bianco e brodo. Versa 1/2 bicchiere di Brandy, alza il fuoco e fiammeggia. Togli la carne dalla casseruola, avvolgila in alluminio e tienila in caldo in forno a 160°. Togli l'alloro dalle cipolle e frullale, versando a filo poco burro fuso e qualche goccia di salsa Worcestershire. Servi l'arrosto a fette con la salsa calda e alloro.



Codone È il taglio classico che si utilizza per la picanha brasiliana, tanto che oggi anche in Italia molti chiamano il codone con questo nome. Secondo la ricetta sudamericana, il pezzo va tagliato a fette poi infilzate su uno spadone (o spiedo) e cotte alla brace. Nella cucina nostrana, il codone si usa per roastbeef, bistecche, tagliata e tartare.

13

Laccato alla birra e senape al miele

Mescola in una ciotolina 4 cucchiai di senape con 2 cucchiai di miele, sale, pepe e gli aghi di 1 rametto di rosmarino tritati con 2 spicchi d'aglio. Fatti legare dal macellaio un arrosto di codone di 1 kg scarso con la parte più grassa verso l'esterno e spalmalo con il mix preparato. Mettilo in una teglia a misura e infornalo a 200° per una decina di minuti. Irroralo con una lattina di birra e cuoci per altri 20 minuti, girandolo almeno una volta. Toglilo dal forno e avvolgilo nell'alluminio. Versa il fondo di cottura diluito con poca acqua calda in una casseruolina. Incorpora 1-2 cucchiai di senape, 1 di miele e 1 di farina, mescolando a fuoco basso con una frusta, fino a ottenere una salsina leggermente addensata. Regola di sale e pepe. Passala al setaccio, rimettila nella casseruolina e montala a fuoco basso con la frusta a mano, incorporando qualche pezzetto di burro freddo. Servi il codone a fette irrorato con la salsa.





14

Farcito con patate e lardo

Trita 3 spicchi d'aglio spellati con 2 rametti di rosmarino, sale e pepe. Con metà trito, sale e poco olio condisci 3 patate affettate a circa 2 mm di spessore e scottate in acqua bollente salata. Incidi la parte alta di 1 codone di 1 kg (tagliato con il grasso sopra) ogni 1/2 cm, senza arrivare fino in fondo, e inserisci 1 fetta di patata e 1/2 fettina di lardo in ogni tasca. Condisci con sale, pepe e il trito rimasto. Riempi una teglia con 2 dita di acqua e mettila sul ripiano più basso del forno. Forma una sorta di nido con fogli di alluminio, inserisci il codone con un filo di olio e appoggialo sulla griglia centrale del forno. Inforna a 200°, dopo 10 minuti irrora con 1 bicchiere di vino bianco e cuoci per altri 20 minuti. Versa il fondo di cottura in una casseruola con l'acqua della teglia messa in forno, unisci 1/2 bicchiere di vino bianco e scalda il tutto. Incorpora 1 cucchiaio di farina con 2 cucchiai di olio mescolando, regola di sale e pepe e setaccia la salsa. Servi l'arrosto intero con la salsa calda.

15

All'arancia in crosta di pistacchi

Scotta in acqua bollente la scorza a julienne di 2 arance. Grattugia la scorza di una terza e spremi il succo delle 3 arance + altre 2. Sala e pepa 1 codone di 1 kg e rosolalo con poco olio e burro. Toglilo dalla pentola e fai dorare 3 scalogni tritati. Rimetti la carne, fiammeggiala con 1 bicchiere di liquore all'arancia e versa il succo di arancia. Abbassa il fuoco e cuoci per 10 minuti. Togli l'arrosto, spennellalo con marmellata all'arancia calda e coprilo con un mix di granella di pistacchi, mollica di pane sbriciolata, aglio e aneto tritati, sale e pepe. Infornalo per 20 minuti. Poi addensa il fondo di cottura in una casseruola con 1 cucchiaio di burro lavorato con 1 di farina. Setaccia la salsa, sala e pepa e scaldala con le scorze d'arancia. Servi il codone a fette spesse con la salsa calda e, a piacere, con finocchi gratinati.



Girello Con la sua forma affusolata e regolare e la polpa molto magra, è il taglio d'elezione per il vitello tonnato, con l'avvertenza di raffreddarlo nel suo brodo perché non si asciughi troppo. Viene molto utilizzato anche per le scaloppine e gli involtini, da cuocere velocemente in modo che restino morbidi.



16

In salsa di acciughe, scalogni e aceto

Dissala 4 grosse acciughe sotto sale, sfilettale, mettile a bagno in acqua e aceto per 10 minuti, poi sgocciolale e asciugale su carta da cucina. Tritale e mescolale con poco extravergine, una manciata di foglie di basilico e di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio. Copri con 1/2 bicchiere di aceto di mele. Rosola in una casseruola un girello di circa 800 g salato e pepato con poco olio, poi toglilo. Spella 3 scalogni, tritali e soffriggili per 3-4 minuti nella casseruola con poco burro e olio. Rimetti l'arrosto in pentola, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco e cuoci per circa 45 minuti, versando brodo se necessario. Togli il girello e avvolgilo nell'alluminio. Scalda il fondo di cottura e unisci 1 cucchiaio scarso di farina lavorata con 1 di burro, mescolando con una frusta. Se è troppo denso, versa brodo bollente; poi setaccialo, pepalo e scaldalo con il trito di acciughe. Servi l'arrosto a fette con la salsa calda completando con prezzemolo tritato.

17

Alle nocciole e Marsala

Rosola un pezzo di girello di circa 1 kg in una casseruola con un pezzetto di burro e un filo di olio; toglilo dalla pentola. Fai soffriggere 2 cipolle tritate con un altro po' di burro e 2 foglie di alloro e unisci anche 100 g di nocciole già sgusciate, tostate leggermente e private delle pellicine. Rimetti il girello nella casseruola, irrora con 4-5 cucchiai di Marsala e fallo evaporare. Copri con 2-3 mestoli di latte caldo e prosegui la cottura per circa 45 minuti a fuoco basso, versando gradualmente un po' di latte, se necessario. A fine cottura elimina le foglie di alloro, regola di sale e pepe, togli l'arrosto e avvolgilo nell'alluminio. Frulla il fondo di cottura, aggiungendo qualche pezzetto di burro freddo. Affetta il girello e servilo con la salsa calda decorando, a piacere, con nocciole tritate grossolanamente.

18

Ripieno di olive, capperi e pomodori secchi

Trita 100 g di pomodori secchi sott'olio sgocciolati con 80 g di olive verdi, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, pepe, 2 cucchiai di capperini dissalati, foglie di basilico e maggiorana. Lega con un po' di mollica di pane fresco. Spalma 1 fetta di girello di 800 g con il composto, lasciando libero il bordo. Arrotolala stretta, avvolgila con carta da forno, poi legala. Rosolala in una casseruola adatta al forno con poco olio. Bagna con 1 bicchiere di vino bianco e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti, unendo brodo bollente, se necessario. Scalda il fondo di cottura in una casseruolina, unisci poco brodo e vino bianco, poi 1 cucchiaio scarso di farina lavorata con altrettanto olio e mescola con una frusta. Setaccia la salsa e completa con maggiorana, pomodorini semisecchi, capperini e olive. Servi il girello a fette abbastanza sottili con la salsa calda.



A CURA DI CRISTIANA CASSÉ

una pasta veloce e verace

"La semplicità in cucina vince sempre!" è il motto, ma anche la formula magica, di Vanessa: una mamma gourmand che ha imparato l'arte di cucinare cose buone in poco tempo


Vanessa

LA NECESSITÀ aguzza l'ingegno...

Romana, appassionata di dolci e ricette di tradizione, nel 2011 apre il suo blog **La cucina di Vane**: "Avendo bambini piccoli, dovevo inventare piatti veloci, gustosi e perfetti per tutta la famiglia". Così è iniziato il suo diario di ricette semplici e creative, senza sprechi. Se hai poco tempo ma ti piace la buona tavola, di lei ti puoi fidare.

Orecchiette con broccoli e salsiccia

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di orecchiette - 1 piccolo broccolo romanesco - 4 salsicce - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 30 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci il broccolo, riducilo in cimette e lessale in abbondante acqua bollente salata: sgocciolale leggermente al dente. Spella l'aglio e fallo dorare in un tegame con un filo d'olio. Aggiungi le cimette del broccolo, salale e saltale brevemente. Poi toglile dalla padella e tienile da parte.
Priva le salsicce della pelle, sbriciolale e rosolale nel tegame usato per il broccolo. Quando saranno cotte, irrora con il vino, lascialo evaporare, sala se necessario e togli dal fuoco.
Cuoci le orecchiette in abbondante acqua bollente salata e sgocciolale tenendo da parte qualche cucchiaio di acqua di cottura. Versale nella padella con la salsiccia, aggiungi le cimette del broccolo, il formaggio, una macinata di pepe e l'acqua di cottura tenuta da parte e salta il tutto per pochi istanti per amalgamare i sapori.



FOTO DI SONIA FEDRIZZI



INTRAMONTABILI ORECCHIETTE

Originarie della Puglia, sono un formato antico (XII-XIII secolo) a base di farina di grano duro, acqua e sale. Ne esistono di varie dimensioni (le più grandi sono destinate alla tipica ricetta con cime di rapa, le più piccole al ragù) e possono essere più o meno concave. La loro capacità di raccogliere il sugo le rende adatte a condimenti sia cremosi (pomodoro, ricotta) o sia a pezzetti (ortaggi, pesci, e carni).

cavit.it

TRENTINO



"Scegli Cavit, bevi responsabilmente"

Mastri Vernacoli di Cavit è la linea che racchiude una gamma di vini tutti da scoprire, come l'elegante Pinot Nero, dal profumo accattivante di piccoli frutti rossi e dal gusto armonico e delicato.

Mastri Vernacoli di Cavit. Maestri della tradizione trentina.

CAVIT
CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO

1



Manuel

2



Giovanni

3



Aurora

a TUTTA birra

IN OMAGGIO ALL'OKTOBERFEST, STORICA KERMESSE PER QUEST'ANNO SOSPESA, MANUEL, GIOVANNI E AURORA PROPONGONO DI CELEBRARE A CASA LA BEVANDA SPUMEGGIANTE CON TRE PROPOSTE CHE NE CONSERVANO GUSTO E LEGGEREZZA. AMANTI DELLA PINTA, VOTATE!

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata ai peperoni, è stata vinta da Aurora

1

Risotto alla birra con culatello e robiola

"Quando ho detto ai miei amici che avrei usato l'ultima birra in frigo per sfumare il risotto, mi hanno odiato tanto. Però sapevo che li avrei conquistati con chicchi di riso ben mantecati e conditi con un incredibile culatello".

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Spritz alla birra

"Amici veneti, non arrabbiatevi, è solo per la sfida con i ragazzi! Voi intanto provate la mia versione. E se proprio non dovesse piacervi, vorrà dire che ci troveremo al bacaro: il primo giro lo offro io!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

3

Tofu marinato alla birra

"Si dice fin troppo spesso quanto il tofu sappia di poco. Ma se l'apparente difetto fosse un'inaspettata virtù? Tagliato a cubetti e tuffato nella marinatura, come una spugna magica il tofu saprà assorbirne odori e sapori d'autunno. E dorato in padella diventerà irresistibile".

la ricetta vegetariana di **Aurora**





1 la ricetta di **Manuel**

Risotto alla birra con culatello e robiola

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 1 litro di brodo vegetale - 1 cipolla rossa - 33 cl di birra Weiss - erba cipollina - 100 g di culatello a fettine sottili - 100 g di robiola - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 20 g di burro

Spella la cipolla, tritala e falla stufare in una casseruola con il burro, facendo attenzione a non tenere la fiamma troppo alta per non bruciarla. Se necessario, aggiungi qualche cucchiaio di brodo caldo. Appena sarà trasparente, toglila dalla casseruola e tienila da parte. Al suo posto versa il riso e fallo tostare per 30 secondi. **Sfuma con la birra Weiss**, che si distingue dalle altre per le sue note acidule e i sapori fruttati. Appena sarà evaporata, aggiungi la cipolla e poco brodo alla volta, mescolando, finché avrai portato il riso a cottura. **Intanto dedicati al culatello**. Se riesci a non mangiarlo tutto mentre lo tagli a listarelle sottili, scrivimi! Non appena il riso sarà al dente, toglilo dal fuoco e lascialo mantecare per un paio di minuti, coperto con il coperchio, con la robiola, il parmigiano e un ultimo cucchiaio di brodo. Mescola bene e servilo nei piatti, aggiungendo qualche listarella di culatello e l'erba cipollina tagliuzzata, a colorare e profumare un risotto bilanciato e cremoso. Alla salute!

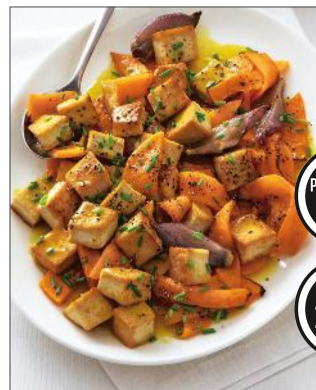


2 la ricetta di **Giovanni**

Spritz alla birra

Per 1 persona
60 ml di Aperol - 90 ml di bière blanche - soda (una spruzzata) - 1/2 fettina di arancia - ghiaccio

In un grande calice da vino versa nell'ordine: ghiaccio fino quasi a riempirlo, la bière blanche a base di frumento, leggermente acidula e molto rinfrescante, l'Aperol e una bella spruzzata di soda o di acqua molto frizzante. Mescola con lo stir e, se ce ne fosse bisogno, aggiungi ancora qualche cubetto di ghiaccio. Guarnisci con mezza fettina di arancia, dai un'ultima mescolata e servi. **A questo punto mancano i cicheti**, vale a dire gli stuzzichini. Che aperitivo sarebbe senza? Prepara diverse ciotoline con arachidi rigorosamente salate, olive verdi denocciolate (che i noccioli non ci piacciono tanto) e qualche pizzetta con sugo e mozzarella. **Se vuoi mantenere fede** alla tradizione veneta, servi anche il baccalà mantecato spalmato sul pane, sarde in saor su cubetti di polenta e qualche cipollina sott'aceto con acciughine.



3 la ricetta di **Aurora**

Tofu marinato alla birra

Per 4 persone
320 g di tofu - 4 scalogni - 200 g di zucca delica - erba cipollina - olio extravegine d'oliva - sale - pepe
Per la marinatura: 250 g di birra doppio malto - 50 ml di olio extravergine d'oliva - scorza di 1/2 arancia non trattata (oppure di 1/2 limone) - sale - pepe nero

Riunisci in una ciotola tutti gli ingredienti per la marinatura; taglia il tofu al naturale a cubotti di 2 cm per lato e immergili nella marinatura. Copri e lascia riposare in frigo per tutta la notte. Il giorno dopo scola il tofu, che ormai si sarà ben insaporito, e tienilo da parte. Sbuccia e taglia a metà gli scalogni; quindi taglia la zucca a falde, condisci il tutto con la stessa marinatura e trasferisci gli ingredienti in una pirofila capiente di cm 28x40. **Cuoci in forno già caldo** a 200° per 15 minuti o finché la verdura sarà ben cotta. Intanto fai brasare i cubotti di tofu in padella con un filo d'olio, girandoli solo quando risultano ben dorati sull'altro lato. **Servi il tofu** con il contorno di verdure, deglassando il fondo di cottura della zucca con poca acqua e birra, aggiungendolo poi generosamente in ogni piatto. Infine cospargi con erba cipollina tagliuzzata, sale, pepe e servi.

Vota la tua ricetta preferita

Quale preparazione preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

TOCCASANA
Teodoro Negro



L'Amaro
delle Langhe



37
erbe

SHOP.TOSO.IT

@toccasana

TOSO Via Statale, 3 – 12054 – Cossano Belbo – CN – Tel. 0141 83789 – info@toso.it

veloce CON GUSTO


Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Gamberoni saltati con fichi e menta

Si dice che Janis Joplin non avesse un vero e proprio problema con l'alcool, anche perché se lo tracannava con molta tranquillità e in grandi quantità. Musica e cucina, ecco un'altra ricetta (a ridotto contenuto alcolico) da mangiare ed ascoltare.

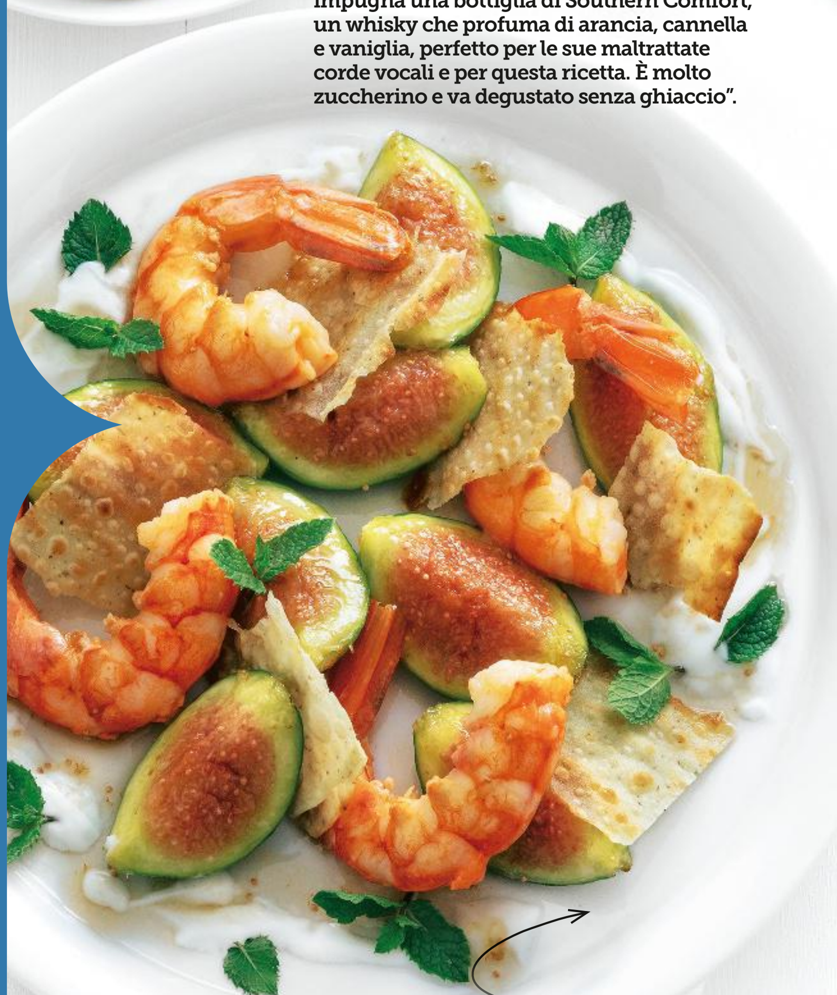
Pulisci 16 **gamberoni** mantenendo solo la codina e privali del filo nero sul dorso con l'aiuto di uno stuzzicadenti. Lasciali marinare per qualche minuto in 1/2 bicchiere di **whisky**, preferibilmente **Southern Comfort**, il superalcolico prediletto da Janis. Scalda bene una padella antiaderente e cuoci velocemente i gamberi ben sgocciolati con **sale**, **pepe bianco** e qualche goccia di **tabasco**. Toglili dalla padella, aggiungi qualche ciuffetto di **menta** e lasciali riposare coperti, così rimarranno morbidi. Nella padella usata per i gamberi, metti 8 **fichi** tagliati in quarti e 20 g di **burro** e fai caramellizzare per bene i frutti facendo attenzione a girarli senza rovinarli, poi prelevali e deglassa il fondo con il succo di 1 **arancia**. Ora puoi pensare all'impiattamento che può prendere la strada gourmet. "Sporca" 4 piatti con un po' di **yogurt greco** e disponi in ognuno 4 gamberoni, 8 spicchi di fico, qualche pezzetto di **pane carasau** (cerca di farli stare "in piedi") e qualche altro ciuffetto di menta; completa con il fondo dei fichi. Una tavolozza di colori e sapori da gustare come aperitivo, con l'album "Pearl" in sottofondo, secondo e ultimo album in studio di una voce unica e indimenticabile. Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI



e in più...

"Celebre la foto di Janis Joplin dove impugna una bottiglia di Southern Comfort, un whisky che profuma di arancia, cannella e vaniglia, perfetto per le sue maltrattate corde vocali e per questa ricetta. È molto zuccherino e va degustato senza ghiaccio".



L'alternativa "analcolica"
Si può tranquillamente evitare l'alcool nella marinatura dei gamberoni. Basterà un buon olio, succo e scorza di lime e qualche bacca pestata di pepe nero. Da non sottovalutare l'estratto di vaniglia, secondo me perfetto con i crostacei.

da me DOPO IL cinema

Una pasta tanto veloce quanto ghiotta, un secondo che pare sontuoso, anche se preparato in pochi minuti, e un dolce sprint che seduce i golosi. Tre ricette per un invito dell'ultimo momento, che completa con gusto una piacevole serata

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Castagne easy

Puoi preparare in anticipo le castagne. Incidile dalla parte bombata, lessale partendo da acqua fredda per per 30-40 minuti con una foglia di alloro, scolale e sbucciale ancora calde. Falle raffreddare e conservale per 2-3 giorni in frigo in un sacchetto per alimenti.



Trenette con pesto di salvia e zucca

Per 4 persone

320 g di trenette - 200 g di zucca - 10 foglie di salvia - 50 g di gherigli di noce - 30 g di parmigiano reggiano Dop - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Pulisci la zucca, elimina la buccia, i semi e i filamenti interni e riduci la polpa a dadini. Riunisci in un piccolo mixer le foglie di salvia lavate e asciugate, il parmigiano a tocchetti e i gherigli di noce spezzettati, aggiungi una presa di sale e 4-5 cucchiai di olio e frulla fino a ottenere un pesto omogeneo.
Lessa la pasta insieme alla zucca in abbondante acqua bollente salata. Diluisci il pesto di salvia con un mestolo dell'acqua di cottura, scola le trenette quando sono ancora al dente e condiscile con il pesto preparato.



Polpettine con castagne e uva

Per 4 persone

300 g di carne macinata di maiale - 200 g di castagne lessate al naturale - 1 piccola cipolla rossa - 80 g di speck a fette - 50 g di mollica di pane fresco - 1,5 dl di latte - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 uovo - 30 g di pecorino romano grattugiato - 1/2 bicchiere di vino bianco - 40 g di farina - 1 grappolino di uva rosata - 2 rametti di mirto - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Impasta la carne trita di maiale con la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, l'uovo, la cipolla spellata e tritata molto finemente insieme allo speck, una presa di sale, una macinata di pepe, il pecorino e un cucchiaio colmo di prezzemolo tritato. Preleva un cucchiaio di composto e, con le mani inumidite, forma tante polpettine rotonde della grandezza di una noce.
Passale nella farina e rosolale in una padella con 4 cucchiai di olio e i rametti di mirto. Versa il vino, lascialo leggermente evaporare su fiamma vivace, abbassa la fiamma al minimo, unisci le castagne, copri la padella e cuoci per 10 minuti. Intanto taglia a metà parte degli acini di uva, poi aggiungili con i restanti nella padella, prosegui la cottura per 5 minuti e servi.

Variante golosa

Puoi preparare un'altra versione golosa e senza cottura di questo dolce, utilizzando i cachi al posto dei fichi. Spellala i cachi, elimina con cura picciolo, semi e filamenti e frulla la polpa. Puoi conservare la crema in frigo per un giorno.



Mousse di yogurt con fichi e cioccolato

Per 4 persone

300 g di yogurt greco - 1,5 dl di panna fresca - 40 g di cioccolato extra bitter - 6 fichi - 10 g di zucchero di canna - 2 cucchiai di vin santo - 30 g di zucchero a velo

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Sbuccia delicatamente i fichi, tagliali a tocchetti e trasferiscili in un pentolino con lo zucchero di canna e cuocili fino a ottenere una salsa morbida. Unisci il vin santo, lascialo evaporare e spegni.
Monta la panna con lo zucchero a velo, amalgamala con movimenti dal basso verso l'alto con lo yogurt greco e aggiungi il cioccolato tritato grossolanamente.
Suddividi la mousse in 4 coppe, unisci la crema di fichi e lascia raffreddare in frigo. Se ti piace, decora con scagliette di cioccolato e servi.

8 *secondi* con le UOVA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

"Per pulire le code di gambero, incidi il dorso con un coltellino, apri il guscio, infila uno stecchino sotto al filetto nero, sollevalo e sfilalo".

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Sode, su crostoni con gamberi e rucola

Per 4 persone
8 uova - 8 fette di pane ai cereali - 16 code di gambero - 125 g di yogurt - 2 cucchiai di maionese - 1 cipollotto - 2 manciate di rucola - aneto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Immergi le uova in una casseruola e coprile d'acqua; porta a ebollizione, spegni, copri e lasciale riposare per 12 minuti. Poi scolale, sgusciale e tagliale a tocchetti. Elimina le radichette dal cipollotto, lavalo e affettalo sottile, compresa la parte verde più tenera; fallo stufare in una padella con 2 cucchiai d'olio, sale e pepe; infine, passalo al mixer.
Mescola lo yogurt con la maionese e la crema di cipollotto. Scalda un'ampia padella antiaderente e tosta le fette di pane. Priva del guscio le code di gambero, elimina il filino nero, sciacquale e asciugale. Pulisci la padella utilizzata per il pane, cospargila con 2 prese di sale fino, scaldala e cuoci i gamberi, 1 minuto per parte.
Condisci i crostoni di pane con un filo d'olio, distribuiscici sopra la rucola pulita, le uova condite con la salsina preparata e i gamberi. Completa con l'aneto tritato.

Cocottine al prosciutto cotto

Per 4 persone
Preparazione 5 minuti
Cottura 15 minuti

200 g di piselli surgelati - 200 ml di panna fresca - 80 g di prosciutto cotto in 1 sola fetta - 4 uova - 4-5 fette di pancarré - burro - sale - pepe

Sciacqua i piselli, asciugali e falli rosolare in una piccola casseruola con 20 g di burro; aggiungi 1-2 cucchiai di panna, copri e prosegui la cottura a fuoco dolce per 3-4 minuti. Togli la casseruola dal fuoco, tieni da parte 2-3 cucchiaiate di piselli e frulla quelli rimasti.
Trita il prosciutto grossolanamente e fallo rosolare in un padellino antiaderente con un pezzetto di burro e una macinata di pepe. Ungi di burro 4 cocottine da forno e distribuisci sul fondo un filo di panna, la purea di piselli e un po' di prosciutto.
Sguscia 1 uovo al centro di ciascuna cocotte, sala e colma con la panna, i piselli tenuti da parte e il prosciutto rimasto. Aggiungi in superficie un fiocchetto di burro.
Cuoci le cocotte nel forno già caldo a 200° per 5 minuti. Intanto, tosta le fette di pane fino a dorarle e tagliale a bastoncini. Servi le cocotte accompagnate con i bastoncini di pane tostato.





Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

"Per girare la frittata, falla scivolare su un piatto o su un coperchio in misura. Sovrapponici la padella e capovolgi rapidamente, con un movimento deciso".

Omelette soufflé agli champignon

Per 4 persone
4 uova grandi - 4 albumi - 4 cucchiai di latte - 120 g di champignon - 1 scalogno - 1 manciata di bietole colorate - 1 cucchiaio di grana padano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella lo scalogno e tritalo. Pulisci i funghi e affettali. Pulisci anche le biete e tritale grossolanamente. Fai soffriggere lo scalogno in una padella con poco olio, aggiungi gli champignon e le bietole, copri e lascia appassire. Preleva la metà delle verdure, frullale, riuniscile a quelle rimaste nella padella e sala.
Sguscia le uova in una ciotola e sbattile leggermente con il latte, il grana, sale e pepe, poi incorpora delicatamente gli albumi montati.
Versa 1/4 del composto in un padellino caldo unto con poco olio per 2 minuti. Farciscilo con 1/4 del mix ai funghi preparato, piega l'omelette a portafoglio e cuoci ancora per 1/2 minuto. Prepara allo stesso modo altre 3 omelette e servile, se ti piace, con un'insalata di rucola.

"A differenza della frittata, l'omelette non va girata sull'altro lato. Per ripiegarla, aiutati con una paletta".

consigli utili

se è SOFFIATA

È una omelette molto morbida e gonfia, proprio come i soufflé, con una quantità di albumi superiore ai tuorli. Monta gli albumi a neve ben ferma e incorporali alle uova delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto.

63 GRAMMI

È il peso minimo che devono avere le uova classificate come "grandi", che può arrivare fino a 73 g. Il calibro è sempre indicato sulla confezione.

Frittata di cipollotti di Tropea, pane e bacon

Per 4 persone
500 g di cipollotti di Tropea - 60 g di bacon - 2 fette di pancarré senza crosta - 6 uova - 50 g di grana padano Dop grattugiato - rosmarino - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i cipollotti, lavali e affettali non troppo sottili. Falli colorire in una padella a fuoco medio con 2 cucchiai d'olio; trasferiscili su un piatto e lasciali intiepidire.
Taglia a listarelle il bacon e il pancarré e falli dorare nella stessa padella dei cipollotti con qualche ciuffo di rosmarino.
Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con il grana e un pizzico di sale. Incorpora i cipollotti intiepiditi. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella e versaci il composto di uova preparato. Cospargi la superficie con il pane e il bacon rosolati e cuoci a fuoco medio finché il fondo si sarà rassodato. Gira la frittata e cuoci a fuoco dolce per 2 minuti circa.



Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.



In camicia, con curry di verdure

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

4 uova - 200 g di patate - 200 g di carote - 200 g di polpa di zucca - 200 g di sedano - 1 cipolla - curry in polvere - 2 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1/2 confezione di pane carasau - olio extravergine di oliva - aceto bianco - sale

Spella la cipolla, sbuccia le patate, raschia le carote e pulisci il sedano; lava gli ortaggi, zucca compresa, e tagliali a cubetti. Pela lo zenzero e grattugialo. Trasferisci il tutto in una padella con 1 cucchiaino di curry, unisci un filo d'olio, copri e fai appassire. Bagna con il concentrato di pomodoro diluito in 1 mestolino d'acqua calda e prosegui la cottura per 10-15 minuti o finché le verdure saranno cotte ma non sfatte.
Intanto porta a ebollizione una cassseruola d'acqua con un po' di aceto. Gira velocemente con un cucchiaio per creare un mulinello, fai scivolare al centro 1 uovo e abbassa il fuoco. Cuoci per 3 minuti e trasferisci l'uovo in camicia su carta da forno. Prepara le altre 3 uova nello stesso modo.
Distribuisci il pane carasau nei piatti singoli, bagnalo con un po' del fondo di cottura degli ortaggi, aggiungi il curry di verdura e completa con le uova cosparse con un pizzico di curry e di sale.

Shakshuka mediorientale di pomodori e feta

Per 4 persone
4 uova - 1/2 cipolla - 10 cm di costa di sedano - 600 g di polpa di pomodoro - 100 g di feta - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la cipolla, priva il sedano dei filamenti, lavali e tritali. Falli soffriggere in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Unisci la polpa di pomodoro, mescola, copri e cuoci a fuoco dolcissimo per circa 15 minuti.
Togli il coperchio e, con l'aiuto di un cucchiaio, forma 4 incavi nel sugo. Sgusciaci dentro le uova, 1 per ogni fossetta, e copri di nuovo, lasciando il coperchio leggermente scostato; cuoci fino a quando l'albume delle uova si sarà rassodato.
Sbriciola la feta sulla superficie e insaporisci con qualche foglia di prezzemolo e pepe. Lascia sul fuoco ancora per qualche istante, finché la feta sarà parzialmente sciolta.

> "Per questo piatto la "scarpetta" è d'obbligo. Servilo con pane tipo arabo o casereccio, per raccogliere il tuorlo morbido e l'intingolo di pomodoro".

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.



uova BIOLOGICHE *ITALIANE*

Le Naturelle Biologico sono uova di gallina da agricoltura bio grandi (formato L), di categoria A. Provengono da allevamenti italiani in cui le galline sono libere di razzolare in prati erbosi e sono alimentate con mangimi selezionati, prodotti in proprio ed esclusivamente da agricoltura bio. Il packaging, in polpa di legno, è riciclabile nella filiera della carta (linea Le Naturelle Biologico, confezione da 4 uova grandi fresche, 1,69 €).



FACILE, sana vasocottura

Pratica e semplice, è una tecnica adatta ai cibi che non devono cuocere a lungo, come le uova; in più, permette di aggiungere pochissimi grassi e di trattenere tutti i profumi degli ingredienti all'interno dei vasetti, chiusi ermeticamente. I vasetti devono essere di vetro, resistenti alle alte temperature, con chiusura a molla o a vite, e vengono utilizzati sia per cuocere, sia per servire. La cottura classica è a bagnomaria, con i vasetti immersi per 2/3 in una teglia d'acqua e infornati a 160°, mentre in questa ricetta la cottura è "a secco".

Cocotte alla basca

Per 4 persone
4 uova - 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo) - 1 spicchio d'aglio - 8 fette spesse di salame piccante - 8 olive nere - 1 cucchiaino di capperi dissalati - basilico - rosmarino - 4 cucchiai di salsa di pomodoro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i peperoni eliminando piccioli, semi e nervature, tagliali a falde e falle saltare in padella con 1/2 spicchio d'aglio spellato e un filo d'olio per 5 minuti. Mescola in una ciotola le olive snocciolate, i capperi, gli aghi di rosmarino e qualche foglia di basilico. Unisci i peperoni, sala e distribuisci il mix in 4 vasetti ermetici.
Sguscia 1 uovo in ogni vasetto, aggiungi 2 fette di salame tagliate a bastoncini, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, un pizzico di aghi di rosmarino tritati e pepe.
Chiudi i vasi e trasferiscili nel forno a 200° per 10 minuti o finché l'albume sarà opaco.



Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

"Servi le cocotte con fette di pane casereccio tostate, sfregate con l'aglio rimasto e condite con pomodoro maturo, sale e un filo d'olio".



"Puoi sostituire l'amido di mais con la stessa quantità di farina: falla cadere nel mix di uova attraverso un colino per evitare che si formino grumi".

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.

Clafoutis con cipollotti, pancetta affumicata e timo

Per 4 persone
2 uova - 1 tuorlo - 180 g di pancetta affumicata a fette spesse - 6 cipollotti - 2 dl di latte - 1 dl di panna fresca - 40 g di amido di mais - timo - 40 g di pecorino grattugiato - pangrattato - burro - sale - pepe

Taglia la pancetta a pezzetti, trasferiscili in una padella già calda e falli rosolare a fuoco medio. Pulisci i cipollotti, affettali, uniscili alla pancetta con una presa di timo e prosegui la cottura per 5 minuti, mescolando spesso. Spegni e lascia intiepidire.
Sbatti le uova e il tuorlo con la frusta e, sempre sbattendo, incorpora il latte, la panna, l'amido di mais setacciato, il pecorino, 1 cucchiaio di foglie di timo, sale e pepe.
Ungi di burro l'interno di 4 pirofiline monoporzione e cospargilo con un velo di pangrattato. Mescola il mix di pancetta e cipollotti alla pastella di uova preparata, distribuisci il composto nelle pirofiline e inforna a 220° per 20 minuti. Lascia intiepidire i clafoutis prima di servirli.

tomino ALLA PIASTRA

Basta poco per trasformarlo in un piatto sfizioso e originale. Tre involucri fantasiosi con gli ingredienti di stagione valorizzano l'anima morbida e saporita del formaggio

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

AFFUMICATO con pera

Come testimonia il noto proverbio, formaggio e pere è uno degli abbinamenti gastronomici più azzeccati e antichi, risale addirittura al Medioevo. Per questa ricetta usa pere molto compatte come kaiser, decana e Santa Maria: riuscirai a fare fette sottili senza che si sfaldino.



CON FUNGHI e porro

Preziosa prelibatezza autunnale, i porcini oltre a essere buoni, sono ricchi di proteine, sali minerali e vitamine del gruppo B. Per pulirli elimina la parte terrosa del gambo con un coltellino e strofinali con un panno umido, evitando di sciacquarli direttamente sotto l'acqua.

CON RADICCHIO e mela

Il sapore del radicchio e della mela contrasta quello vellutato del tomino. Se ti piace, puoi cuocere il radicchio con l'aceto balsamico al posto dell'aceto e unirne qualche goccia anche alle mele. Con gli stessi ingredienti puoi preparare un risotto: unisci il radicchio a metà cottura, i cubetti di mela verso la fine e fai mantecare con la parte morbida del tomino.

1

FAI RASSODARE

Togli 4 tomini semistagionati di circa 100 g ciascuno dalla confezione e mettili in freezer per circa 20 minuti. In alternativa puoi lasciarli in frigorifero fino al momento dell'uso. In questo modo, rimarranno più compatti in cottura e non rischieranno di fondere troppo. Non eliminare la crosticina bianca che li riveste, la cosiddetta crosta fiorita che si forma quando il formaggio viene trattato con muffe edibili. È morbida, biancastra, dal sapore caratteristico e contiene la pasta interna più morbida, che in cottura si scioglie completamente.



2

AVVOLGI IL FORMAGGIO

Affumicato con pera

Ricava dalla pera 8 fettine sottilissime con un pelapatate, insaporiscile con una macinata di pepe e un pizzico di erbe di Provenza. Avvolgine 2 intorno a ciascuno tomino e fai lo stesso con le fette di pancetta disponendole a croce.



1 pera kaiser



pepe nero in grani



erbe di Provenza secche



8 fette di pancetta affumicata

Con funghi e porro

Scotta la parte tenera delle foglie di porro in acqua bollente salata per 1 minuto, scolale e falle raffreddare. Cuoci i porcini per 2 minuti con poco olio, le foglie di timo e l'aglio. Distribuiscili sui tomini e avvolgili con 2 foglie di porro a croce.



8 foglie di porro



100 g di funghi porcini puliti



2 rametti di timo



1 spicchio d'aglio

Con radicchio e mela

Irrora con il limone la mela a dadini e cuocila con un filo d'olio, la salvia e un pizzico di sale. Cuoci il radicchio per 2-3 minuti con un filo d'olio, poco aceto e un pizzico di sale. Distribuisci le mele sui tomini e avvolgile nelle foglie di radicchio asciugate.



1 mela renetta privata di buccia e torsolo



succo di 1/2 limone



3 foglie di salvia tritate



8 foglie di radicchio

3

CUOCI E SERVI

Scalda molto bene una piastra, ungila leggermente, poi elimina l'olio in eccesso con la carta da cucina. Abbassa la fiamma al minimo, disponi i tomini avvolti nelle diverse guarnizioni e cuocili 3 minuti per lato, rigirandoli delicatamente con 2 palette o 2 cucchiai di legno, per evitare di romperli. Disponili nei piatti e servili subito. Se ti piace, puoi abbinare ciascun tomino a un diverso tipo di miele: quello di acacia per i tomini con pere e pancetta, quello di castagno per il tomino con i porcini e il miele di arancia o il classico millefiori per quello con radicchio e mele. Puoi anche accompagnare i tomini con un'insalatina fresca di misticanza o valeriana e rucola.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

riso vialone nano

NIENTE ACQUA PRIMA DELLA COTTURA
Il Vialone Nano non va lavato prima della cottura poiché, in tal modo, lo si priverebbe di parte dell'amido che gli conferisce la sua particolare cremosità.

Nato nel 1937 dall'incrocio di due varietà da cui ha preso il nome (Vialone e Nano) è uno dei più pregiati tra i risi italiani. Il Vialone Nano, coltivato soprattutto in Veneto e in Lombardia, è un riso **semifino, ricco di amido, capace di assorbire molto liquido** e quindi di crescere parecchio di volume durante la cottura. Queste caratteristiche lo rendono perfetto per la preparzione di riso bollito, pilaf e, soprattutto, di **risotti morbidi e cremosi** poiché è di facile mantecatura. In commercio, se ne prossono trovare tre diverse tipologie: **integrale** (ricco di fibre e con tempi di cottura molto lunghi), **bianco** (con tempi di cottura più brevi) e **semilavorato**, che è una via di mezzo tra le due precedenti. Anche se i prezzi variano a seconda delle annate e del raccolto, indicativamente, 1 kg di Vialone Nano di qualità costa da 2,50 euro in su; quello protetto dal marchio Igp può anche superare i 3 euro.

Si riconosce dal chicco
I chicchi di Vialone Nano hanno grossezza media, forma tondeggiante e semilunga, con dente pronunciato. Devono avere una "perla" (la parte interna di colore lattiginoso) estesa.



COTTURA PER assorbimento

Il Vialone Nano si presta anche alla cottura per assorbimento, come quella del pilaf o di alcuni risotti tipici del Mantovano. In genere il riso viene coperto con una quantità di acqua o di brodo pari al doppio del suo volume e quindi cotto senza mai essere mescolato, fin quando il liquido viene completamente assorbito. A termine cottura, il riso va fatto riposare per qualche minuto in modo che, raffreddandosi leggermente, riprenda una consistenza ottimale.

16 MINUTI DI COTTURA

per la preparazione del risotto utilizzando il Vialone Nano bianco, la tipologia più diffusa; per il riso bollito servono 14 minuti.

ECCELLENZA il top è A VERONA

Il Vialone Nano prodotto nella provincia di Verona è stato il primo riso europeo a ottenere, nel 1996, il marchio Igp; può essere coltivato in 24 comuni ed è tutelato da un consorzio con sede a Isola della Scala, la località con il maggior numero di risicoltori. Altra zona vocata è la provincia di Mantova.



Ciambella di zucca farcita al formaggio

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

360 g di riso Vialone Nano - 400 g di polpa di zucca a dadini - 8 dl di brodo - 40 g di parmigiano reggiano Dop - 120 g di feta - 150 g di Emmentaler - 60 g di pancetta a dadini - 1 cipolla - 1 costola di sedano - 60 g di gherigli di noce - 40 g di burro - 50 g di pangrattato - 1 ciuffo di salvia - 1 mazzetto di prezzemolo - pepe







Trita cipolla e sedano e falli soffriggere con 30 g di burro e la salvia. Unisci la zucca e falla rosolare; aggiungi il riso e lascialo tostare. Bagna con poco brodo bollente e porta a cottura unendo poco brodo alla volta. Versa il risotto su una placca, spolverizzalo con il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e pepe, mescolalo e stendilo per farlo raffreddare.

Ungi uno stampo a ciambella di 20-22 cm con il burro rimasto, poi spolverizzalo con il pangrattato ed elimina quello in eccesso. In un tegame antiaderente, fai rosolare la pancetta senza grassi, lasciala intiepidire, quindi unisci i gherigli di noce tritati grossolanamente, l'Emmentaler e la feta tagliati a dadini, mescola e tieni da parte.

Riempi lo stampo con circa 3/4 del risotto raffreddato; ricava una scanalatura centrale lungo tutto l'anello e riempila con il mix ai formaggi. Copri con il risotto rimasto, livella con una spatola, metti in forno a 180° e fai cuocere per circa 35 minuti. Sforna il timballo, sformalo su un piatto, decoralo, se ti piace, con pezzetti di zucca e servi.

la ricetta in più

Arancini al salame

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

300 g di riso Vialone Nano - 50 g di polpa di manzo macinata - 70 g di salame napoletano - 100 g di mozzarella - 50 g di piselli surgelati - 1 cipolla - 2 uova - 200 g di pangrattato - 30 g di parmigiano reggiano Dop - 70 g di burro - 7 dl di brodo - 100 g di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Versa il riso in una pentola con il brodo in ebollizione e cuocilo per 15 minuti o fino a quando il liquido è tutto assorbito. Aggiungi 30 g di burro, il parmigiano grattugiato, mescola e fai intiepidire. Poi unisci le uova sbattute con sale e pepe, mescola e metti in frigo per 2 ore.
Trita la cipolla e falla rosolare in un tegame con il burro rimasto e la carne. Sala, bagna con poca acqua, porta a ebollizione e cuoci a fuoco basso per 20 minuti. Unisci i piselli e prosegui la cottura per 10 minuti.
Taglia il salame e la mozzarella a dadini. Prendi un po' di riso, forma una pallina, metti nel centro un po' di ragù e qualche dadino di salame e mozzarella, quindi chiudi con altro riso. Procedi così fino a esaurire gli ingredienti. Diluisci la farina con 1,5 dl di acqua; spennella gli arancini con la pastella, poi passali nel pangrattato, friggili in abbondante olio bollente, scolali e servili caldi.



CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA



Fiamme al cioccolato

Da piccolo ero esageratamente affascinato da questi dolcetti! Come poteva essere una fiamma, tra l'altro, così buona? Finalmente ho scoperto la magica ricetta!

Cominciamo dalla pasta frolla. Nella planetaria, con il gancio a foglia, lavora a pomata 200 g di **burro** morbido con 75 g di **zucchero a velo** e 40 g di **miele di acacia**. Poi aggiungi 1 **tuorlo**, 1 presa di **sale** sciolto in pochissima acqua, i semi di un baccello di **vaniglia** e la scorza di 1/2 **limone** grattugiata. In ultimo, unisci 300 g di **farina 00** setacciata. Lavora l'impasto a mano per pochi istanti, avvolgilo nella pellicola e fallo riposare in frigo per 2 ore. Stendilo a uno spessore di 4 mm e ricava tanti dischetti di 5 cm di diametro. Disponili su una placca rivestita con carta da forno e cuocili in forno caldo a 200° per 6-7 minuti: dovranno risultare compatti ma non croccanti. Per la ganache, porta al limite del bollore 250 ml di **panna fresca**, poi versala su 400 g di **cioccolato fondente al 55%** sminuzzato, aggiungi 70 g di burro morbido a pezzetti e mescola per amalgamare il tutto: ora monta la ganache con le fruste elettriche finché sarà chiara e spumosa. Trasferiscila in una sac-à-poche con bocchetta a stella e disponila a ciuffi sui biscotti. Fai raffreddare in frigo per 3 ore e poi in freezer per 15 minuti. Intingi le fiamme testa in giù, una alla volta, in 250 g di cioccolato fondente fuso e falle raffreddare in frigo.

"Per un tocco in più, subito dopo aver intinto le fiamme nel cioccolato, spolverizzale con granella di frutta secca. Oppure aggiungi 1 cucchiaio di liquore nella ganache".



Effetto maître pâtissier?
Tempera il cioccolato di copertura! Fanne fondere 2 terzi a 45°, poi aggiungi il restante tritato, poco alla volta, mescolando finché arriva a 32°. Ora immergi le fiamme: così la copertura sembrerà quella di pasticceria.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

A PRANZO TRA i filari

Tre ricette per un delizioso percorso gustativo dedicato ai sapori autunnali, perfette da gustare dopo una visita ai vigneti, una scampagnata in compagnia o una passeggiata tra i boschi

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Focaccia all'uva, salvia e pecorino

Golosità toscana
La schiaccia o schiacciata con l'uva è un dolce della tradizione contadina toscana del tempo della vendemmia, quando l'uva era matura e abbondante e le famiglie recuperavano gli acini caduti dai grandi grappoli; pane e focaccia si facevano in casa. La nostra è una versione salata che oltre alla tipica uva rosata celebra altri prodotti del territorio.

Risotto Taleggio e rosmarino con funghi e noci

Gusto e sazietà
Un piatto ricco di corpo, reso vellutato dal tipico formaggio cremoso che prende il nome dall'omonima valle. Dolce, leggermente aromatico, il Taleggio dona al risotto una mantecatura morbida e saporita e si sposa alla perfezione con i funghi e le noci.





Coniglio alla senape e pancetta al sidro

Marinatura perfetta
Questa tecnica esalta il sapore della carne e la rende più tenera, ammorbidendone le fibre. Nelle marinate sono ideali erbe aromatiche come il timo e il rosmarino di questa ricetta, ma anche salvia e verdure come aglio, scalogno, cipolla e sedano. In ogni marinata pepe (o peperoncino) non devono mai mancare, mentre il sale è assolutamente da evitare: estrae liquidi dalle carni, rendendole stoppose.

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Fai la base della focaccia
Prepara il lievito, fai la fontana e impasta. Fai la palla e falla lievitare per 2 ore. Riprendi l'impasto, sgonfialo, lavoralo, coprilo e fai lievitare per 30 minuti. Stendi la pasta in una teglia bassa e falla riposare per altri 30 minuti. Intanto, condisci il coniglio, versa il sidro e fai marinare per 2 ore, mescolando ogni mezz'ora.

2 ore prima

Le cotture
Pulisci e cuoci i funghi. Stacca gli acini, prepara le verdure per la carne e cuocila in forno a 200° per 40 minuti, finché sarà ben dorata. Farcisci la focaccia e cuocila in forno per 25-30 minuti.

20 min. prima

Le ultime mosse
Fai il risotto, intanto servi la focaccia tagliata a quadrotti. Fai seguire il risotto al Taleggio e infine il coniglio alla pancetta, ben caldi.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Acini golosi

Uva rosata
La trovi da fine agosto fino a ottobre inoltrato. Ottima da tavola, si sposa bene con gli ingredienti salati del territorio. Le varietà più diffuse sono la Rosada, la Cardinal e la Red Globe.

Focaccia all'uva, salvia e pecorino

Per 4 persone

500 g di farina - 25 g di lievito fresco di birra - 1 grappolo di uva rosata - 2 piccole cipolle rosse - 1 ciuffo di salvia - 150 g di pasta fresca di salame - 60 g di pecorino toscano a scaglie grosse - zucchero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sbriciola il lievito in 1 dl di acqua tiepida con 1 cucchiaio scarso di zucchero e lascia riposare il composto per 10 minuti. Metti la farina in una ciotola capiente, fai la fontana e versa al centro il lievito e 1 cucchiaino di sale. Mescola il tutto incorporando poco a poco 1,5 dl di acqua, impasta energicamente fino a ottenere un panetto omogeneo, mettilo in una ciotola oliata, coprilo e fallo lievitare per 2 ore in luogo tiepido. Riprendi poi l'impasto e sgonfialo a pugni chiusi; incorpora poi 40 ml di olio, lavoralo, coprilo e fai lievitare per altri 30 minuti al tiepido. Stacca e lava gli acini, asciugali e incidili appena sul fondo. Spella le cipolle e tagliale a spicchi sottili, sbriciola grossolanamente la pasta di salame.
2 Stendi l'impasto preparato in una teglia bassa ben oliata, partendo dal centro e allargandolo verso i bordi. Lascialo riposare per altri 30 minuti, poi spennellalo in superficie con 3 cucchiai di olio emulsionati con 1 di acqua salata.
3 Distribuisci gli acini, facendoli affondare leggermente nella focaccia e lasciando liberi i bordi; aggiungi le cipolle, le foglie di salvia, la pasta di salame, il pecorino, un filo di olio e pepe macinato al momento. Cuoci la focaccia in forno già caldo a 220° per 25-30 minuti e servi.

Preparazione 45 min.

Cottura 30 min.

SCHIACCIATA OGGI come ieri

In Toscana viene quasi sempre prodotta a livello artigianale, con pochi ingredienti: farina, acqua, sale, lievito di birra e olio di oliva. L'impasto deve risultare liscio ed elastico, la lievitazione pre-cottura vedrà raddoppiare il volume.


1


2


3



L'ANIMA del risotto

È il brodo: per una cottura perfetta, si possono utilizzare sia brodo vegetale sia brodo di carne, a piacere. Se non disponi di brodo fatto in casa, utilizza preparati per brodo, granulari o in dado, da sciogliere in acqua bollente, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Sceglili comunque senza glutammato, preferibilmente biologici.

Risotto Taleggio e rosmarino con funghi e noci

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

320 g di riso Carnaroli - 120 g di Taleggio morbido - 400 g di funghi freschi misti - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio di aglio - 20 g di gherigli di noce - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Priva i funghi della base terrosa, puliscili con una spazzolina morbida e poi passali con un telo umido per eliminare ogni traccia d'impurità. Tagliali a pezzetti lasciando interi i più piccoli e saltali in padella con un filo di olio, l'aglio intero schiacciato, qualche ciuffetto di rosmarino, sale e pepe, mescolando per 5 minuti.

2 Fai tostare il riso a fuoco vivo in una casseruola a fondo spesso per 2 minuti, aggiungi 2 mestoli di brodo bollente e porta il risotto a cottura aggiungendo man mano il brodo necessario.

3 A 2 minuti dal termine regola di sale e pepe, unisci il Taleggio a tocchetti, poi aggiungi i funghi caldi preparati (tienine da parte una parte da aggiungere in finale), spegni e copri la casseruola. Lascia riposare il risotto per 2-3 minuti, distribuiscilo nei piatti, guarniscilo con i funghi tenuti da parte e con le noci spezzettate tostate.

Scegli i funghi

Le gemme del bosco
Li trovi freschi sia dai fruttivendoli più forniti sia in vaschetta al supermercato. Il mix più classico comprende finferli, champignon, pioppini e pleurotus (le orecchiette). Per una versione più preziosa aggiungi 2-3 porcini piccoli, dei cardoncelli e mazze di tamburo.

Preparazione 30 min.

Cottura 75 min.

Coniglio alla senape e pancetta al sidro

Per 4 persone

1 coniglio tagliato a pezzi (non troppo grossi) - 100 g di pancetta dolce - 2 cucchiai di senape di Digione - 5 dl di sidro di mele - 4 carote - 6 patate a pasta soda - 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di timo e rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Condisci i pezzi del coniglio con sale e pepe, spalmali uniformemente con la senape emulsionata con 3 cucchiai di olio e mettili in una ciotola con qualche ciuffo di erbe e gli spicchi di aglio, schiacciati e non spellati. Aggiungi il sidro e falli marinare per 2 ore, mescolando ogni 30 minuti.
2 Sbuccia le patate e lavale. Raschia le carote, lavale e tagliale a rondelle spesse. Sgocciola il coniglio e l'aglio dalla marinata, trasferiscili in un tegame capiente da forno e unisci qualche rametto di erbe fresche. Aggiungi un mestolo della marinata filtrata e cuoci in forno a 200° per 40 minuti, finché si sarà ben dorato.
3 Gira la carne, aggiungi nel tegame le patate, le carote e la pancetta e prosegui la cottura per circa un'ora, bagnando man mano la preparazione con mestolini di marinata e girando gli ingredienti dopo 30 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco regola di sale e pepe. Servi il coniglio ben caldo con le verdure di accompagnamento.

Profumo inconfondibile

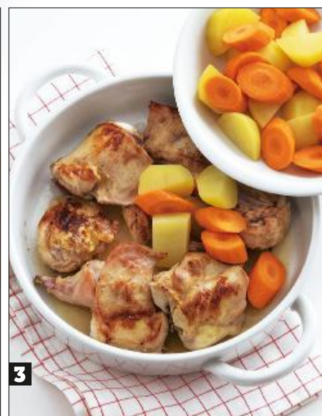
Il re della macchia mediterranea
Indispensabile negli arrosti di carne e pesce, il rosmarino è ideale per le cotture alla griglia, al sale e al cartoccio. Ottimo in farce e marinate.

CONOSCERE BENE il coniglio

Ha carne bianca, magra, nutriente e digeribile. Lo trovi già pulito e tagliato nel banco frigo del supermercato, in vaschetta. In frigorifero e protetta in un contenitore ermetico, la carne di coniglio si conserva per 2-3 giorni.


1


2

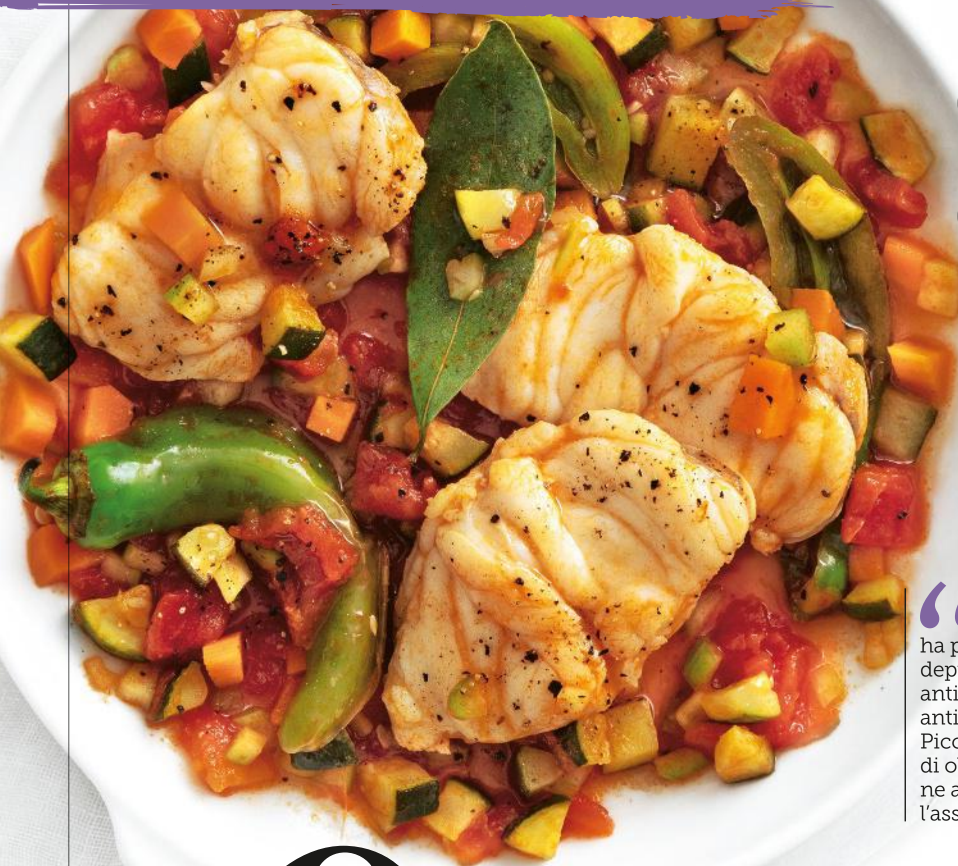

3

SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.





8 PESCI *in umido* da scarpetta

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **D. FALSITTA** E **B. RONCAROLO** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

"La curcuma ha proprietà depurative, antiossidanti e antinfiammatorie. Piccole quantità di olio o burro ne aiutano l'assorbimento".

Pescatrice ai peperoncini con ortaggi e curcuma

Per 4 persone

600 g di filetti di pescatrice ricavati dalla parte finale della coda già puliti e privati della cartilagine centrale - 6 peperoncini verdi dolci - 400 g di pomodori pelati - 1 costa di sedano - 2 carote - 2 zucchine - 2 spicchi d'aglio - 2 cipollotti - 1 foglia di alloro - curcuma in polvere - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella l'aglio e tritalo con i cipollotti puliti e il sedano privato dei filamenti. Spunta le carote e raschiale, spunta le zucchine e taglia entrambe a cubetti. Dividi a metà i peperoncini nel senso della lunghezza ed elimina i semi. **Scalda 4 cucchiai d'olio** in un tegame e rosola il trito all'aglio con la foglia di alloro per qualche minuto, unisci le carote, le zucchine e i peperoncini. Falli insaporire nel soffritto e poi aggiungi i pelati spezzettati, il vino e un filo d'acqua calda. **Cuoci il sugo** per una decina di minuti, regola di sale e profumalo con una macinata di pepe e una spolverizzata di curcuma. Unisci i filetti di pescatrice, copri il tegame, prosegui la cottura per 5 minuti circa, senza cuocerli troppo perché restino morbidi e servi.

Triglie all'aquilana

Per 4 persone
Preparazione 50 minuti
Cottura 15 minuti

12 triglie di scoglio di 90-100 g l'una - 3 pomodori San Marzano - 2 spicchi d'aglio - 1 pizzico di semi di finocchio - 1 foglia di alloro - 1 pezzetto di peperoncino - 1 rametto di prezzemolo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 bustina di zafferano - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 1 limone - sale - pepe in grani

Squama le triglie, eviscerale, lavale e disponile in un largo tegame. Irrorale con un l'olio, voltale e sistemale una accanto all'altra, senza sovrapporle. Unisci l'aglio, schiacciato ma non spellato, alcuni grani di pepe, i semi di finocchio, il peperoncino tritato e l'alloro, il vino e i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a dadini. Sala, metti il coperchio e lascia bollire a fuoco dolce. **Cuoci le triglie per 4-5 minuti** da un lato, girale delicatamente, aggiungi il prezzemolo tritato e lo zafferano diluito in una tazzina di acqua calda. Prosegui la cottura per altri 4-5 minuti a fiamma bassa e a tegame coperto. **Togli dal fuoco** e fai raffreddare. Servi le triglie a temperatura ambiente con il loro fondo di cottura e il limone a spicchietti.





Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

"Per questa ricetta sono perfetti anche i filetti di orata, leggermente più sapidi di quelli di branzino. I tempi di cottura non cambiano".

Filetti di branzino agli agrumi, olive e capperi

Per 4 persone
4 filetti di branzino da 200 g l'uno già puliti - 1 limone non trattato - 1 arancia non trattata - 2 spicchi d'aglio - 60 g di olive miste denocciolate - 30 g di capperi dissalati - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Grattugia grossolanamente la scorza del limone e taglia a filetti sottili quella dell'arancia. Trita finemente gli spicchi d'aglio con una manciata di foglie di basilico. Sciacqua i capperi e asciugali.
Scalda 2 cucchiai d'olio in un tegame capiente, fai insaporire a fuoco dolce la scorza degli agrumi con il trito di aglio e basilico, aggiungi i filetti di pesce, rosolali a fuoco medio 5 minuti circa per parte, sgocciolali e mettili da parte.
Aggiungi al fondo di cottura 1 bicchierino di acqua calda, il succo del limone e di 1/2 arancia. Regola di sale e di pepe e porta a ebollizione, poi fai ridurre per pochi minuti, aggiungi i capperi, le olive e un po' di foglioline di basilico. Versa la salsina sui filetti di pesce e servi.

Totani ripieni all'acciuga con salsa alle cipolle

Per 4 persone
4 totani da 200 g l'uno già puliti e con i tentacoli a parte - 200 g di salsa di pomodoro - 4 cipolle bianche - 1 spicchio d'aglio - 4 filetti di acciuga sott'olio - 1/2 limone non trattato - 1 manciata di mollica di pane - 1 mazzetto di prezzemolo - latte - vino bianco - 1 uovo - 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, affettale a velo e falle appassire in un tegame con un filo d'olio e poca acqua per 15 minuti circa. Trita finemente i tentacoli dei totani e rosolali con le acciughe e l'aglio schiacciato in una padella con un filo d'olio, poi sfumali con un bicchierino di vino e lascia evaporare.
Bagna la mollica di pane con un filo di latte, poi strizzala e mescolala con l'uovo, la scorza del limone grattugiata, un ciuffo di prezzemolo tritato, il parmigiano, i tentacoli, una cucchiaiata di cipolle appassite, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Riempi le sacche dei totani per 3/4 e chiudile con uno stecchino.
Rosola i totani in un tegame con un filo d'olio, sfumali con un bicchierino di vino e dopo 2 minuti aggiungi le cipolle rimaste e la salsa di pomodoro. Cuoci a fuoco dolcissimo per 40 minuti, unendo man mano un po' acqua calda perché la salsa non si asciughi. Taglia a fette i totani, disponili sul piatto da portata con la salsa di cipolle frullata, completa con il prezzemolo e servi.

"Per una riuscita perfetta, le sacche dei totani vanno riempite solo per 2/3, perché il ripieno in cottura si gonfia e rischia di romperle".

Preparazione 30 min.

Cottura 55 min.



consigli utili

purché freschi

Se hai la possibilità di acquistare i totani in pescheria e non al banco dei surgelati, accertati sempre della loro freschezza verificando alcuni requisiti. Prima di tutto guarda il colore: la parte bianca del mollusco dev'essere lucida e cangiante, quasi madreperlacea. Quando tende al giallastro ed è priva di riflessi, non è più fresca. La muscolatura del totano inoltre, specie se di media o grande misura, è molto soda e compatta, tanto che la cottura in umido deve protrarsi per almeno 40 minuti. Se è poco soda e tende a staccarsi dalla pelle, rinuncia all'acquisto.



L'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto.

DIVELLA®

Fantastica Offerta!

Comodamente a casa tua la pasta trafilata al bronzo e i prodotti tipici della *tradizione pugliese*...

La confezione assortita comprende

Pasta di Semola di Grano Duro
in confezioni da gr. 500

- 3 Spaghetti Ristorante al bronzo
- 2 Penne Ziti Rigate al bronzo
- 2 Fusilli al bronzo
- 2 Elicoidali al bronzo
- 2 Caserecce al bronzo
- 2 Gnocchetti Sardi al bronzo
- 1 Squadretti al bronzo
- 3 Orecchiette 86/b
- 1 Spaghettoni 5 al bronzo
- 1 Farfalle
- 1 Tagliatelle all'uovo
- 1 Paccheri Napoletani
- 1 Fusilli 40 Integrali
- 1 Spaghetti Ristorante 8 Integrali
- 1 Pancrostino Integrale *da gr. 250*

"Delizie Campagnole"

- 2 Passata di Pomodoro *da ml. 680 (bottiglie)*
- 2 Pomodorini *da gr. 400 (barattoli)*
- 1 Polpa Fine di Pomodori *da gr. 400 (barattolo)*
- 1 Olio Extravergine di Oliva *da lt. 1 (bottiglia)*
- 1 Crema alla Nocciola "Dolcenella" *da gr. 200 senza olio di palma*

Biscotti "Fantasie del Mattino"
senza olio di palma

- 1 "Ottimini" Integrali *da gr. 400*
- 1 "Ottimini" Integrali con Gocce di Cioccolato *da gr. 350*
- 1 "Ottimini" Croccanti Integrali ai 7 Cereali *da gr. 300*
- 1 "Ottimini" al Grano Saraceno *da gr. 300*

CONDIZIONI DI VENDITA: Consegna a ns. cura tramite corriere entro trenta giorni dal giorno successivo al ricevimento dell'ordine. Modalità di pagamento **CONTRASSEGNO.** Diritto di ripensamento da esercitarsi entro 14 giorni dal ricevimento della merce. L'importo versato le sarà restituito entro 14 giorni dalla data in cui la F. Divella S.p.A. è informata della sua decisione di recedere dal contratto. La presente vendita è regolata dal Decreto Legislativo del 21 febbraio 2014, n° 21. Resta inteso che la merce viaggerà a carico e totale rischio della F. Divella S.p.A.

Se preferisci pagare con carta di credito, fai il tuo ordine on-line, collegandoti al sito www.divella.it

ATTENZIONE, SCRIVI IN STAMPATELLO MAIUSCOLO IN MODO LEGGIBILE

COGNOME ______ COD. CLIENTE ______

NOME ______ COD. FISC.* ______

VIA ______ N. ______ CAP. ______ PROV. ______

CITTÀ ______ TEL. ______

CEL. ______ E-mail: ______

NOMINATIVO INDICATO SUL CITOFONO: ______

Come sei venuto a conoscenza di questa promozione?

- ☐ Sito internet Divella
- ☐ Facebook
- ☐ Coupon ricevuto a mezzo posta
- ☐ Segnalato da un amico
- ☐ Newsletter
- ☐ Altro ______

*Campo obbligatorio. Inserire il codice fiscale.

N. 1 CARTONE ORDINATO € 38,00 ☐

N. 2 CARTONI A SOLI € 65,00 ☐

N. 3 CARTONI A SOLI € 90,00 ☐

OLTRE 3 CARTONI € 30,00 CAD. N. ☐

I prezzi comprendono IVA e spese di spedizione

I suoi dati saranno trattati dalla F. Divella SpA per attività strettamente necessarie a dare seguito al suo acquisto. L'informativa completa ai sensi del Regolamento EU 2016/679 può essere visionata sul sito https://www.divella.it/it/informativa-consumatore.html. Per ordinare puoi scegliere tra queste opzioni:

- Puoi spedire in busta chiusa a **F. DIVELLA S.p.A. - Largo D. Divella, 1 - 70018 RUTIGLIANO (BA)**
- Puoi inviare il tuo ordine via fax: **080.4779264**
- Puoi inviare una mail a: **promozioni@divella.it**
- Puoi ordinare telefonicamente chiamando il Numero Verde

Numero Verde 800-260541

WWW.DIVELLA.IT

N.B. Ad esaurimento scorte di un prodotto ordinato, l'azienda si riserva di sostituirlo con un altro di uguale valore.

B&P IMMAGINE&COMUNICAZIONE

Merluzzo con pinoli al curry

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

800 g di filetti di merluzzo - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 1 piccola cipolla rossa - 1/2 cucchiaio di curry in polvere - 50 ml di vino bianco - 400 ml di passata di pomodoro - 80 g di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci e trita grossolanamente le verdure, falle appassire in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di sale. Sfuma con il vino bianco, aggiungi la passata di pomodoro, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe e fai cuocere la salsa su fiamma bassa e coperta per 15 minuti.
Tosta i pinoli con una macinata di pepe e senza aggiungere grassi in un padellino antiaderente, rigirandoli continuamente. Taglia il merluzzo a tocchetti di 3-4 cm per lato e insaporiscili con il curry.
Rosola i tocchetti di pesce in una padella con un filo d'olio e lasciali cuocere solo pochi istanti. Prima che si sfaldino trasferiscili con un mestolo forato nel tegame con la salsa. Lascia insaporire ancora per 2 minuti, rigirando i pezzi delicatamente. Completa con i pinoli tostati e tritati grossolanamente e servi.





Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Se compri i gamberi surgelati, controlla che non ci sia brina nella confezione: può indicare che non è stata rispettata la catena del freddo".

Gallinella e gamberi con finocchietto e zafferano

Per 4 persone
800 g di gallinella sfilettata (tieni da parte testa, lisca, pelle e coda) - 500 g di gamberi - 1 ciuffo di finocchietto - 1/2 peperoncino secco (facoltativo) - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 60 g di porro - 1 spicchio d'aglio - 1 bustina di zafferano - vino bianco - olio extravergine d'oliva - aceto bianco - sale - pepe

Sguscia i gamberi (conserva testa e gusci) e privali del filetto nero sul dorso. Pulisci la carota, il sedano e il porro, tritali. Scalda un filo d'olio in una casseruola, unisci l'aglio spellato e fai appassire tutti gli ortaggi con il peperoncino, dopo qualche minuto aggiungi 1/2 bicchiere di vino e una leggera spruzzata di aceto. Alza la fiamma, unisci il finocchietto, i ritagli della gallinella, le teste e i gusci dei gamberi, versa acqua calda per coprire a filo, chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco dolce per 30 minuti.
Filtra il brodetto ottenuto attraverso un colino, schiacciando bene i ritagli e i gusci con il dorso di un cucchiaio per recuperare tutto il sapore del pesce. Versalo in un tegame con lo zafferano, regola di sale e di pepe, portalo a bollore e fallo ridurre a fuoco vivace.
Abbassa il fuoco e unisci al brodetto la polpa della gallinella, dopo 4 minuti circa aggiungi le code dei gamberi e prosegui la cottura per un minuto, secondo la grandezza dei crostacei. Condisci con un filo di olio e un po' di pepe e servi con crostini di pane caldi.

regina delle zuppe

La gallinella nasce in inverno, in estate supera i 100 g e in autunno arriva a 250-300 g. Ha testa massiccia e corpo fusiforme, con squame fini e poche lische. Si sfiletta con facilità e la sua polpa è soda e gustosa. La testa e le parti che si scartano si possono usare per ricavarne un buon fumetto (nella nostra ricetta, per esempio, insieme alla testa e al carapace dei gamberi). È perfetta per i sughi e in umido e, specie se di piccole dimensioni, è la protagonista classica di zuppe e brodetti. A seconda delle regioni è conosciuta con nomi diversi: capocchione in Toscana, faggiano in Campania, cocciu in Calabria.



Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Per un sapore più delicato, non utilizzare la pancetta e insaporisci all'ultimo con scorza di limone a filetti".

Filetti di orata al vino, panna e dragoncello

Per 4 persone
8 filetti puliti ricavati da 4 orate monoporzione - 3 dl di vino bianco - 1,5 dl di panna fresca - 1 ciuffo di dragoncello - 1 cipolla bianca piccola - 1 scalogno - farina - 50 g di pancetta - olio extravergine di oliva - olio di semi per friggere - sale - pepe

Scalda un filo di olio in una padella e fai appassire lo scalogno spellato e affettato nel senso della lunghezza, aggiungi il vino, un cucchiaio di dragoncello tritato finemente e porta a ebollizione. Abbassa il fuoco, unisci i filetti di orata conditi con sale e pepe, copri e cuocili a fuoco dolce per circa 3 minuti, poi trasferiscili delicatamente in un piatto e conservali al caldo. Fai ridurre il fondo di cottura a fiamma vivace per qualche minuto, poi aggiungi la panna e cuoci la salsa per 3 minuti. A fine cottura regola di sale e di pepe.
Nel frattempo spella la cipolla, affettala ad anelli, asciugali e infarinali prima di friggerli per pochi istanti in olio di semi ben caldo. Sgocciolali e asciugali su carta da cucina.
Rosola le fettine di pancetta in una padella antiaderente, fino a quando saranno croccanti, falle asciugare su carta da cucina e poi sbriciolale grossolanamente. Servi i filetti ben caldi con la salsa profumata con qualche fogliolina di dragoncello, poi cospargili con la pancetta e la cipolla fritta e servi subito.

variante SEMPLICE E ghiotta

Con i filetti di orata si può preparare anche la classica ricetta all'acqua pazza. Fai dorare 1 spicchio d'aglio in una casseruola con un filo d'olio; elimina l'aglio e fai appassire nell'olio 1 cipolla tritata. Unisci 4 filetti di orata, sale e pepe e cuoci 2 minuti per parte, poi sfuma con 1 dl di vino bianco. Aggiungi 1 peperoncino, 6 pomodori spellati e tagliati a filetti e poca acqua. Copri e cuoci per 10 minuti; togli il coperchio e cuoci ancora 5 minuti. Prima di servire completa con un po' di prezzemolo tritato.

Nasello al pomodoro con olive e pinoli

Per 4 persone
600 g di trancetti di nasello puliti - 200 g di pomodorini ciliegia freschi - 4 cucchiai di passata di pomodoro - vino bianco - 1 cipolla rossa - 1 spicchio di aglio - 50 g di olive taggiasche denocciolate - 20 g di pinoli - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella l'aglio e la cipolla, trita l'aglio e taglia a spicchietti la cipolla. Lava i pomodorini, asciugali e incidili con un taglietto sul fondo. Fai appassire a fuoco dolce l'aglio e la cipolla in un tegame con 3 cucchiai di olio per pochi minuti, poi aggiungi i pomodorini e falli soffriggere mescolandoli per 5 minuti.
Unisci la passata, un bicchierino di vino e di acqua e cuoci la salsa a fuoco medio per circa 15 minuti, finché risulterà più densa. Poi aggiungi le olive e, se ti piace, un pizzico di origano fresco; regola di sale e di pepe e unisci il pesce.
Copri il tegame, cuoci i trancetti per 3 minuti circa per lato. Intanto tosta i pinoli in un padellino, senza aggiungere grassi. Aggiungili al nasello alle olive e servi.

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

"Il nasello si trova tutto l'anno: è economico, magro e facile da digerire ed è un'ottima fonte di proteine e sali minerali".



poster

FANTASIE DI tiramisù

È uno dei dolci italiani più amati e conosciuti, qui declinato in tre dessert che sono una vera tentazione, perfetti per sorprendere anche l'ospite più goloso

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D.MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**



3



1 Mini cheesecake al cioccolato

Prepara la base: sbriciola finemente **130 g di biscotti al cioccolato** con **1 cucchiaino raso di caffè solubile**, **2 cucchiai di zucchero** e **60 g di burro fuso** freddo. Sistema 4 tagliapasta di 10 cm di diametro su un vassoio foderato di carta da forno e suddividi il composto preparato sul fondo, compattandolo in uno strato omogeneo; trasferisci il vassoio a raffreddare in frigo per 30 minuti. Prepara le creme: fai ammorbidire in acqua fredda **4 g di gelatina in fogli** per 5 minuti. Fai fondere **100 g di cioccolato fondente** spezzettato a bagnomaria. Scalda **1 tazzina di panna fresca**, toglila dal fuoco e unisci la gelatina strizzata; mescolala fino a quando si sarà sciolta completamente e lasciala raffreddare. Monta poi **200 g di mascarpone** freddo con **50 g di zucchero a velo** setacciato a pioggia, unisci la tazzina con la gelatina e infine **50 ml di panna fresca** fredda. Dividi la crema ottenuta in 2 parti, incorporando a una delle due il cioccolato fuso. Distribuisci un velo di crema chiara sul fondo dei biscotti in ogni tagliapasta e rimetti i dolci in frigo per almeno 20 minuti. Togli dal frigo e aggiungi uno strato di crema al cioccolato e rimetti in frigo per altri 20-25 minuti. Ripeti infine l'operazione con la crema chiara rimasta. Infine, rimetti in frigo i mini cheesecake preparati ad addensare per almeno 2-3 ore. Al momento di servire, distribuisci sulla superficie uno strato di **crema spalmabile al cioccolato** e completa con abbondanti **riccioli di cioccolato** (bianco, al latte, gianduja e fondente).

2 Girandole di biscuit al caffè e cacao

Per il biscuit: monta **4 tuorli** con **100 g di zucchero** finché saranno chiari e spumosi. Monta **4 albumi** a neve ferma e incorporane la metà, delicatamente, al composto di tuorli. Mescola **1/2 cucchiaino di caffè solubile** con **1 cucchiaino di cacao amaro** e **100 g di farina**, setacciali a poco a poco sul composto e, sempre mescolando, incorporali alternandoli all'albume montato rimasto. Versa l'impasto al centro di una placca foderata di carta da forno imburrata e stendilo con una spatola lunga fino ai bordi. Trasferisci in forno già caldo a 180° e cuoci per 12 minuti. Stendi un telo sul piano di lavoro, coprilo con un foglio di carta forno inumidito e rovesciaci sopra la pasta biscuit. Elimina delicatamente la carta della cottura e rifila i bordi del biscuit dandogli forma di rettangolo; incidi uno dei lati corti con un coltellino (per non romperlo quando si arrotola) e avvolgilo subito su se stesso aiutandoti con il telo e formando un rotolo stretto e compatto che lascerai raffreddare completamente. Fai la crema tiramisù: monta a neve ferma **2 albumi** freschissimi con **40 g di zucchero**. Separatamente, monta **4 tuorli** freschissimi con **60 g di zucchero**, fino a quando avrai un composto chiaro, denso e spumoso. Monta a crema in una ciotola capiente **500 g di mascarpone** freddo di frigo con **1 cucchiaio di liquore al caffè** (o al cioccolato, a piacere). Poi incorpora i tuorli montati con una spatola, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto fino a quando si saranno ben amalgamati. Infine unisci, sempre delicatamente, gli albumi montati, mescolando dal basso verso l'altro: dovrai ottenere una crema corposa e densa. Srotola il biscuit, spalmalo con la crema, riarrotolalo avvolgendolo in un foglio di alluminio e lascialo in frigorifero per almeno 2 ore prima di tagliarlo a fette e servirlo.

3 Sigari al cacao con spuma al vin santo

Per la spuma fai ammorbidire in acqua fredda **4 g di gelatina in fogli** per 5 minuti. Scalda **1 tazzina di panna fresca** con **2 cucchiai di caffè ristretto**, togli dal fuoco, unisci la gelatina strizzata, mescola per scioglierla bene e lasciala raffreddare. Monta **200 g di mascarpone** freddo con **1 cucchiaio di vin santo** fino a renderlo cremoso; incorpora **50 g di zucchero a velo** setacciato, unisci la gelatina e poi **50 ml di panna fresca** fredda. Copri e metti in frigo per un'ora. Prepara 12 cialde: fodera una placca con carta da forno imburrata. Sciogli **50 g di burro** a bagnomaria. Sbatti **50 g di albumi** con **50 g di zucchero**, senza montarli, per sciogliere lo zucchero. Mescola **40 g di farina** con **10 g di cacao amaro** in polvere, setacciali 2-3 volte e aggiungili poco a poco agli albumi sbattuti mescolando con la frusta, fino a ottenere un composto liscio; incorpora il burro. Stendi il tutto sulla placca formando 12 dischi sottili (3 mm) e allargali con il dorso di un cucchiaio per renderli ovali. Cuocili in forno caldo a 175° per 4-5 minuti, finché saranno cotti ma ancora morbidi. Trasferiscili rapidamente, prima che si secchino, intorno a cilindri o coni per cannoli di 10 cm, senza stringerli troppo per poterli poi sfilare. Lasciali raffreddare completamente, poi farciscili con la spuma preparata usando una tasca con la bocchetta liscia.
Ricette per 4 persone

DI **SILVIA BOMBELLI**

Valpolicella

In questa zona del Veronese l'uva viene coltivata sulle "marogne", splendidi terrazzamenti realizzati con muri a secco che garantiscono il **giusto grado di idratazione** alle viti, anche in periodi di siccità o di forti piogge. Il terreno argilloso con fondo calcareo sembra fatto apposta per la vigna, tanto che qui già dal V secolo a.C. la coltivavano con successo i Galli. I Romani, poi, scoperta la speciale qualità del vino locale, decantato anche da Plinio il Vecchio e da Marziale, ne potenziarono produzione e commercio lungo l'Adige. Nei secoli coltivazione e tecnica di produzione si sono affinate e oggi il Valpolicella Doc è venduto in tutto il mondo. Alla **tipologia base** si affiancano il Classico (prodotto nella ristretta zona storica), il Ripasso (impreziosito dalle uve appassite usate per la produzione del Recioto e dell'Amarone della stessa zona) e il Superiore (un Ripasso invecchiato). Prodotto con uve Corvina Veronese, Molinara e Rondinella in percentuali variabili, si abbina a minestre, sughi di carne, tacchino arrosto e salumi. Si serve a 16-18° ma è ottimo anche leggermente fresco come aperitivo.

ZONA DI PRODUZIONE

Il Valpolicella Doc nasce in una piccola area di 19 comuni sulle colline a nord di Verona. Compresa tra l'Adige, i Monti Lessini e il Monte Pastello, è disposta a ventaglio, protetta dalle correnti fredde dell'inverno e ben ventilata nei mesi caldi. Le uve, così, maturano lentamente e sviluppano molti profumi.



PRENDI NOTA
GLI AROMI



Rosso rubino intenso, gusto secco e un profumo caratteristico fruttato con leggera nota finale di mandorle amare. È il Valpolicella Doc, fresco, gradevole e versatile. Ha una gradazione minima di 11°, ma ne esistono di ben più "robusti" (anche 14°) perfetti con la selvaggina.

la giusta **ricetta**

MALLOREDDUS al ragù DI SALSICCIA



Mescola 400 g di **semola di grano duro** e 80 di **farina 00** in una ciotola. Aggiungi 1 bustina di **zafferano** diluito in acqua tiepida e 2,5 dl di acqua leggermente salata. Lavora bene fino a ottenere un impasto morbido ma consistente. Fallo riposare avvolto nella pellicola per 1 ora circa a temperatura ambiente. Sul piano di lavoro infarinato ricava tanti bastoncini di pasta, dividili in pezzetti grandi come fagioli, passali su un rigagnocchi e falli asciugare all'aria leggermente infarinati. Fai appassire in una padella 1 **cipolla** tritata con un filo d'**olio**. Fai rosolare 200 g di **salsiccia** spellata e sminuzzata, unisci 700 g di **pomodori** da sugo spellati, privati dei semi e tritati. Unisci 1 bicchiere di **vino rosso**, fai sfumare, cuoci per 40 minuti a fuoco lento e insaporisci con **sale** e **pepe**. Lessa i malloreddus in acqua salata per 20 minuti. Scolali e condiscili con il ragù, 100 g di **pecorino** e 1 ciuffo di **basilico**.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

porcini

Uno e trino, nel senso che di porcino sopraffino ne esistono almeno tre varietà (*Boletus edulis, aereus, aestivalis,* la più diffusa), era consumato già dai Romani che lo consideravano cibo da imperatori. I porcini amano le temperature miti, **radure e boschi non troppo fitti** tra i 400 e i 1.000 metri e si raccolgono da fine primavera a inizio autunno. Non sono coltivabili, quindi possono costare parecchio (i nostrani 25-40 euro al kg), soprattutto i pregiati *Boletus aereus,* detti porcini neri, e quelli di Borgotaro (Parma), gli unici in Italia a fregiarsi dell'Igp. È bene acquistarli da rivenditori fidati, che garantiscono sulla provenienza (vista la grande richiesta, importiamo molti porcini dall'Europa dell'Est) e sulla freschezza, dato che questi funghi deperiscono in fretta. Inoltre, è meglio evitare le scorpacciate, perché i porcini accumulano più facilmente di altri vegetali i metalli pesanti. Vanno puliti delicatamente con **pennello e carta da cucina**, senza lavarli perché non perdano profumo (vedi pag. 85). In insalata o nei sughi, fritti o spadellati accompagnano bene uova, formaggi freschi, carni, grandi pesci e polenta.

Proteine veg

Poveri di carboidrati e grassi (100 g contengono 27 calorie) i porcini sono una buona fonte di proteine e sali minerali come potassio, fosforo e selenio. Contengono, inoltre, molta vitamina D2.

TANTO DI CAPPELLO

I porcini possono essere anche piuttosto grandi, fino a 30 cm di diametro. I cappelli sono perfetti da preparare ripieni al forno, utilizzando i gambi trifolati per arricchire la farcitura.



FUNGHI SECCHI fai da te

Puoi fare scorta per l'inverno di porcini facendoli seccare, poi ti basterà reidratarli in poca acqua tiepida per 30 minuti prima dell'utilizzo. Per essiccarli mondali (pag. 85), tagliali nel senso della lunghezza a fette spesse 2 cm e infilale con ago e spago da cucina a collana per essicarle al sole. Oppure, disponi le fette distanziate in una teglia, infornale a 60° con lo sportello aperto per 1 ora. Gira le fette e falle seccare ancora per 1 ora.

PRENDI NOTA

VASETTI SOTT'OLIO

Per conservarli sott'olio pulisci 500 g di porcini piccoli (vedi pag. 85) e taglia a metà i più grossi. Sbollentali per 5 minuti in una pentola con 2,5 dl di acqua, 2,5 dl di aceto bianco, 5 dl di vino bianco, 3 chiodi di garofano, 1 spicchio d'aglio e poco sale. Asciugali bene, mettili nei vasetti di vetro, coprili d'olio, chiudi con coperchi nuovi e sterilizza per 30 minuti.



Garganelli con porcini e datterini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6 persone**

500 g di garganelli all'uovo freschi - 250 g di porcini piccoli - 60 g di salame piccante - 150 g di pomodori datterini - 30 g di pinoli - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 spicchio di aglio - 2 cucchiai di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale



Pulisci i porcini (vedi pag. 85) e tagliali a fettine nel senso della lunghezza. Sciacqua i datterini, asciugali e dividili a metà.Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza condimento per qualche istante, continuando a smuoverli perché prendano un colore leggermente dorato.



Spella il salame piccante e taglialo a piccoli dadini. Scalda un filo d'olio in una larga padella antiaderente. Fai rosolare l'aglio spellato facendo attenzione che non prenda troppo colore. Poi, unisci il salame a dadini. Dopo 1 minuto aggiungi nella padella i datterini preparati e regola di sale.



Lascia appassire i datterini. Sfuma con il vino. Unisci i porcini e cuocili per 10 minuti circa, bagnando se serve con un mestolino d'acqua ed elimina l'aglio. Cuoci i garganelli al dente, scolali e rovesciali nella padella con il condimento. Mescola, completa con una spolverizzata di prezzemolo tritato e servi subito.

la ricetta in più

Pappardelle al ragù con i porcini

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 50 minuti

320 g di pappardelle secche - 400 g di polpa di manzo (scamone) - 200 g di porcini piccoli - 200 g di polpa di pomodoro - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 dl di vino rosso - 2 rametti di rosmarino - 125 g di burro - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia la carne a cubetti piccoli eliminando eventuali parti nervose. Monda e raschia la carota, spella la cipolla, lava il sedano e privalo dei filamenti. Riduci le verdure a tocchetti non troppo piccoli. **Fai appassire le verdure** in un tegame con un filo di olio e i rametti di rosmarino. Poi unisci la carne e falla insaporire per qualche minuto. Sfuma con il vino, lascia che si asciughi un po', quindi aggiungi la polpa di pomodoro. **Prosegui la cottura** per 25 minuti a recipiente coperto, sala e pepa. Intanto pulisci i porcini come spiegato a pag. 85 e tagliali a fettine o a metà se sono molto piccoli. **Unisci i funghi** al ragù, cuoci per altri 15 minuti e completa con il prezzemolo tritato. Lessa le pappardelle in acqua bollente salata, scolale al dente e condiscile con il ragù preparato.



DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

cavatappi

pezzi da primato

Tipologie diverse

Total black con impugnatura in Abs soft touch per il cavatappi a pressione capace di aprire senza sforzo qualsiasi bottiglia (€ 29,90); a destra della bottiglia, mostra tutto ciò che accade in totale trasparenza il cavaturaccioli elettrico in acciaio inox con ricarica Usb (€ 35); sul piano, colorato, quello a doppia leva compatto ed efficiente è un passe-partout in cucina o in viaggio (€ 3,50). Tutto di **Brandani**

1 Un po' di storia

A partire dal XVIII secolo, all'apparire delle prime chiusure in sughero per le bottiglie di vetro adatte al consumo domestico del vino, il cavatappi diventa uno strumento indispensabile. A brevettarlo è il reverendo inglese Samuel Henshall nel 1795. Da allora è stato disegnato e realizzato in tutte le fogge. Una collezione di esemplari d'epoca è conservata al "Museo dei Cavatappi" a Barolo (Cn).



2 Mini istruzioni

Alzi la mano chi non ha mai usato un cavatappi! Se solo ce ne fosse uno tra voi, faccia cosi: incida la capsula in lamina metallica e la rimuova; punti l'apice della spirale al centro del tappo; la avviti avendo cura di non forare il tappo dalla parte opposta per non far cadere impurità nel vino.

3 Stappati in casa

Nel corso del tempo il cavatappi ha conosciuto miglioramenti tecnici. Oggi ne esistono di tutti i tipi: da quello fissato a parete a quello elettrico, fino al più innovativo con ago in acciaio inox che penetra il tappo senza stappare la bottiglia per far uscire solo la quantità di vino desiderata; il resto non viene in contatto con l'ossigeno, non si altera e si mantiene più a lungo.

Brasato di manzo al Gutturnio

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 3 ore e 10 minuti

1,2 kg di scamone di manzo in un solo pezzo - 2 carote - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 2 foglie di alloro - 2 chiodi di garofano - 1 stecca di cannella - 1 bottiglia di Gutturnio - farina - 20 g di burro - 1 mazzetto aromatico (rosmarino, salvia, prezzemolo) - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Monda le verdure e tagliale a tocchetti. Infarina la carne e falla rosolare su tutti i lati in una casseruola con il burro e un filo di olio; sgocciolala e tienila da parte. Versa in casseruola le verdure, aggiungi l'aglio spellato, il mazzetto aromatico e fai appassire per qualche istante.
Unisci la carne, i chiodi di garofano, l'alloro, qualche grano di pepe, un pizzico di sale e la cannella. Bagna con un mestolino di acqua e mezza bottiglia di vino e cuoci a fuoco dolce per 1 ora, versando poco alla volta il vino restante.
Togli metà delle carote e tienile da parte. Sigilla il recipiente con l'alluminio e prosegui la cottura in forno a 150° per altre 2 ore. Servi la carne tagliata a fette con il fondo di cottura filtrato e frullato e accompagna con le carote calde tenute da parte.



L'EVOLUZIONE del tirabuscion



COPPIA DI DESIGNER

Sono diventati una coppia di culto questi iconici cavatappi in zama cromata e resina termoplastica di un rosso focoso sul quale batte un cuore: lei, Anna G., è un "ritratto di design" dedicato da Alessandro Mendini ad Anna Gili (€ 40); lui è l'autoritratto di Mendini stesso (€ 35). **Alessi**



DA SOMMELIER

Insieme al tastevin, l'apribottiglie con vite professionale (detta anche verme) fa parte dei "ferri del mestiere" del sommelier. Questo ha finiture manuali, è in acciaio inox con impugnatura in pregiato legno di rovere effetto velluto. Un prezioso regalo per wine lover in lussuosa custodia in cuoio e scatola regalo (€ 119,95). **Legnoart**



MECCANICA ED ESTETICA

Con questo cavatappi aprire le bottiglie è un gioco da ragazzi! Elegante e innovativo, è in acciaio inox con superficie in gomma che consente una perfetta adesione e una presa facile. Mentre una parte avvolge completamente il collo della bottiglia, basta alzare la leva e il tappo fuoriesce senza alcuno sforzo (€ 37). **Sagaform** distr. da Schoenhuber



A LEVA

Veste una livrea rosso carminio il cavatappi a leva capace di aprire qualsiasi bottiglia senza fatica, incluse quelle per il vino californiano con il bordo più largo; la finitura effetto soft touch facilita la presa e la spirale è dotata di rivestimento antiaderente che consente di estrarre qualsiasi tappo, compresi quelli sintetici (€ 35,90). **Tescoma**



CLASSICO RIVISITATO

Questa è l'evoluzione del classico cavatappi con due alette. Il pregio è che si adatta a tutti i colli di bottiglia grazie agli accessori esterni brevettati, da posizionare all'estremità del collo. La spirale è in acciaio temperato rivestita in doppio teflon e ha una punta estremamente precisa che buca il tappo proprio al centro (€ 40). **WMF**

LE STAGIONI D'ITALIA
La grande agricoltura italiana

(Ri)scoperte italiane: il farro perlato

***Un cereale rustico* che si sposa a meraviglia con le verdure di stagione**

I cereali sono ingredienti fondamentali dell'alimentazione mediterranea e tra questi il farro perlato si distingue per il gusto, gradito anche ai bambini. Le Stagioni d'Italia riporta in auge i sapori di una volta, nati in un ecosistema unico. Il farro perlato **Le Stagioni d'Italia** è un cereale rustico 100% italiano, molto versatile, adatto a ricette calde e fredde e perfetto per sfiziose insalate. Tra i prodotti anche l'orzo perlato, il Riso del Delta del Po, la pasta di grano Senatore Cappelli, gli infusi e tisane Bio, i legumi, l'olio extra vergine d'oliva e il miele. Con Le Stagioni d'Italia torna il gusto autentico garantito da un sistema di agricoltura sostenibile e di precisione: la più grande azienda agricola italiana gestita con la cura dell'orto di casa.



Ricetta della Chef Silvia Cappellazzo

Insalata di farro con ragù dell'orto

• **280 g di Farro Le Stagioni d'Italia • olio extravergine d'oliva Le Stagioni d'Italia • 50 g di cipolla • 200 g di zucchine • 100 g di melanzane • 200 g di peperoni rossi e gialli • 100 g di pistacchi • sale**

1. Affettare la cipolla. Tagliare a dadini le altre verdure pulite. **2.** Rosolare in padella la cipolla con sale e olio extravergine d'oliva, quindi unire le melanzane, poi i peperoni e infine le zucchine. Cuocere mantenendo le verdure croccanti. Tostare i pistacchi e tritarli grossolanamente. **3.** Cuocere il farro in 560 g d'acqua salata. **4.** Passare in padella il farro con il ragù di verdure e completare con i pistacchi.

Scopri prodotti e ricette su lestagioniditalia.it



Tutti i prodotti a marchio Le Stagioni d'Italia si possono acquistare su **www.destinationgusto.it**, dal 18 settembre al 16 ottobre i lettori di GialloZafferano avranno uno **sconto del 30%** inserendo il codice GIALLOSTAGIONI09

DESTINATION GUSTO

veg
PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO
E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Chili veg

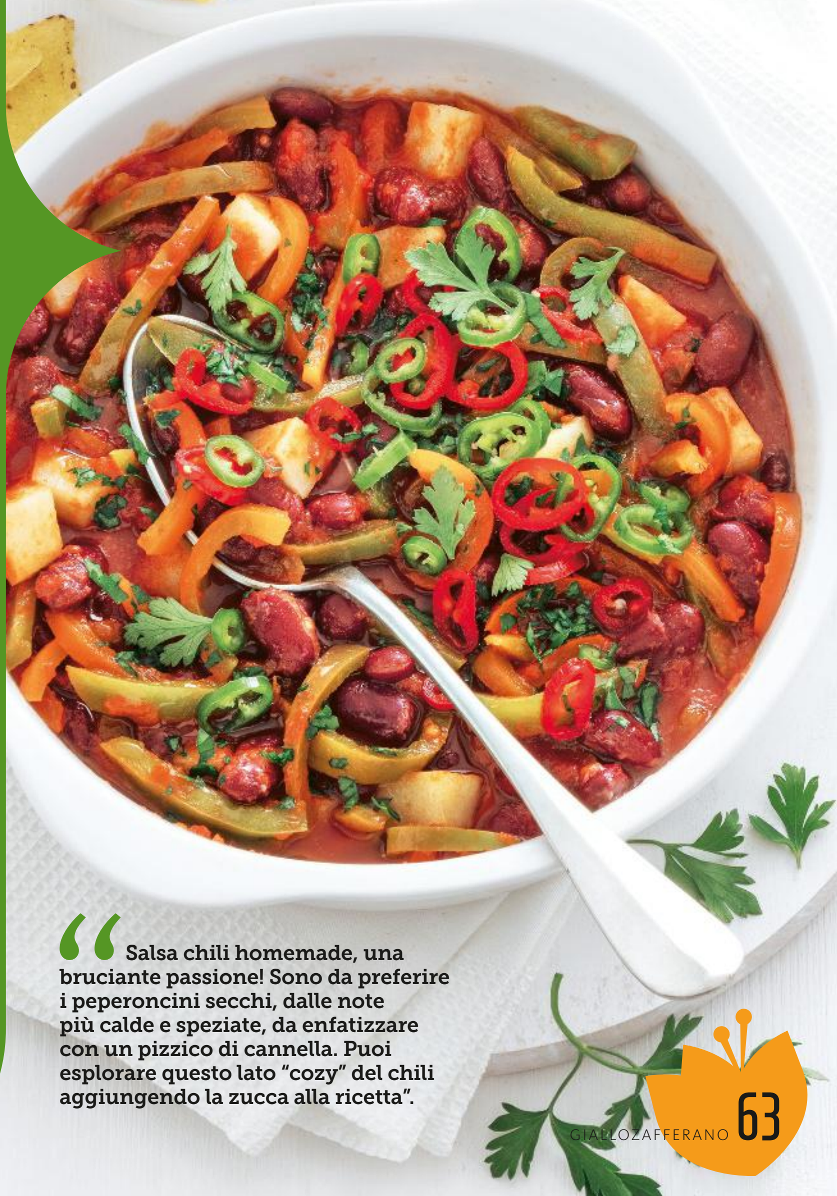
La cucina, come la storia, predilige i giri strani. Il chili, iconico piatto di carne messicano, non fa eccezione; infatti di messicano non ha forse nulla, se non il nome ispanico della nota piccante che lo contraddistingue. Il piatto nasce negli Stati Uniti e conosce una precoce versione povera (ossia vegetariana) nelle prigioni texane, dove veniva chiamato "the prisoner's plight", il guaio del prigioniero. Un piatto umile e ripetitivo, ma così gustoso che, una volta liberi, gli ex detenuti ne chiedevano la ricetta...

Prepara la salsa chili: apri a libro 20 g di **peperoncini rossi piccanti essiccati**, elimina i semi e coprili con 100 ml di acqua calda. Lasciali reidratare per un paio d'ore, poi elimina metà dell'acqua, frulla la restante con i peperoncini e passa il liquido al setaccio. Versa la salsa chili in un vasetto, coprila con **olio**, chiudi ermeticamente e conserva in frigo. Ora prepara il chili. Tieni a bagno per tutta la notte 400 g di **fagioli rossi secchi**. In un tegame di coccio o di ghisa soffriggi 1 **cipolla rossa** tritata con un bel giro d'olio e poi aggiungi 1 cucchiaino di salsa chili, i fagioli sgocciolati e risciacquati, 2 **patate** a dadini e 400 g di **passata di pomodoro**. Copri con acqua e lascia cuocere molto dolcemente per circa 1 ora e mezza. A questo punto, unisci 2 **peperoni** (1 rosso e 1 verde) privati dei semi e tagliati a striscioline, profuma con **paprika** e **cannella**, sala, metti il coperchio e prosegui la cottura a fuoco dolce per mezz'ora aggiungendo ancora un po' d'acqua se necessario. Alla fine, cospargi il tuo chili con foglioline di **prezzemolo**, **peperoncino** verde e rosso a rondelle e una spruzzata di **lime**. Servi ben caldo con nachos o riso bianco.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

La versione "galeotta"
Non esiste una ricetta del "vero" chili, ma i texani sono concordi nel giudicare forestiere tutte le versioni che contengono... fagioli! Il chili del prigioniero doveva con tutta probabilità somigliare più a una pappa al pomodoro molto piccante: il pane raffermo era, infatti, l'ingrediente principale.





"Salsa chili homemade, una bruciante passione! Sono da preferire i peperoncini secchi, dalle note più calde e speziate, da enfatizzare con un pizzico di cannella. Puoi esplorare questo lato "cozy" del chili aggiungendo la zucca alla ricetta".

e in più...

A TUTTO tubero

Ricchi di vitamine e sali minerali, i tuberi sono ortaggi poco calorici e molto sazianti. Tre ricette veg davvero appetitose che conquistano il palato, senza appesantire

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Versatile

Il sedano rapa si presenta come un grosso tubero tondo. Si consuma crudo a julienne, o cotto: in sformati, zuppe, puré o impanato e fritto.

Sformatini di sedano rapa

Per 4 persone

400 g di sedano rapa pulito - 200 g di patate - 1 carota - 1 l di latte - 0,5 dl di panna fresca - 2 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 2 rametti di timo al limone - 7 uova - 40 g di grana padano Dop - burro - sale - pepe

Raschia la carota, sbuccia il sedano rapa e la patata e taglia il tutto a dadi. Metti gli ortaggi in una casseruola con l'alloro e il rosmarino e copri con il latte. Cuoci a fuoco medio fino a completo assorbimento del liquido, sala e riduci a crema nel mixer. **Unisci alla purea** il grana grattugiato e 3 uova sbattute con la panna. Imburra 4 stampini, riempili con la crema, cuoci a vapore per 30 minuti. Lascia intiepidire e sforma i budini di verdura nei piatti. **Cuoci le uova rimaste all'occhio di bue**, in 4 coppapasta leggermente oliati e appoggiati nella padella. Sala e pepa le uova, profuma con il timo al limone. Trasferisci le uova sopra gli sformatini, completa con un filo di olio crudo e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 1 ora



Risotto con topinambur arrostiti e olive

Per 4 persone

400 g di topinambur - 3-4 rametti di santoreggia - 1 spicchio d'aglio - 320 g di riso Vialone Nano - 1/2 cipolla - 1 bicchierino di vino bianco secco - brodo vegetale - 2 cucchiai di olive nere snocciolate (di Gaeta o kalamata) - 40 g di grana padano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 15 min.

Cottura 35 min.

Sbuccia i topinambur, tagliali a dadini, condiscili con sale e un filo di olio extravergine. Distribuiscili in una teglia in un solo strato con l'aglio spellato. Cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti, finché risulteranno teneri e dorati. Elimina l'aglio, riduci 1/4 dei topinambur a cubetti e schiaccia il resto con una forchetta.
Soffriggi la cipolla tritata in una casseruola con 2 cucchiai di olio; quando è trasparente unisci il riso, tostalo nel condimento, sfuma con il vino, aggiungi i topinambur schiacciati, le foglioline di santoreggia tritate e porta a cottura, aggiungendo il brodo, poco per volta. Intanto trita le olive.
Fai mantecare il risotto con poco olio, le olive e il grana. Completa con i dadini di topinambur, pepe e foglioline di santoreggia e servi.

Glassa perfetta

Se la glassa risulta troppo densa, puoi alleggerirla, unendo un po' di latte. Versalo poco per volta a filo, mescolando, fino a ottenere la consistenza desiderata. Fai riposare la glassa in frigo 20 minuti prima di usarla. Se vuoi usare la crema rosa anche per farcire il dolce, dividi la torta in 2 dischi e raddoppia le dosi della glassa.

Torta di barbabietole al cacao con glassa rosa

Per 8 persone

260 g di farina - 30 g di cacao amaro - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1/2 cucchiaino di lievito per dolci - 400 g di barbabietole cotte a vapore - 160 g di burro morbido + 20 g per lo stampo - 100 g di zucchero di canna chiaro - 50 g di zucchero semolato - 2 uova grandi - 250 g di yogurt magro - sale
Per la glassa: 110 g di burro - 120 g di formaggio spalmabile (tipo Philadelphia) - 250 g di zucchero a velo 1 baccello di vaniglia - succo di limone - sale

Grattugia le barbabietole finemente e tienine da parte 1 cucchiaino per la glassa. Rivesti di carta forno una tortiera a cerniera di 22-24 cm di diametro, imburra la carta e metti in frigo per 10 minuti. Intanto lavora il burro morbido e lo zucchero con le fruste, fino a ottenere un composto spumoso, incorpora le uova, uno alla volta, lavorando l'impasto per 1 minuto dopo ogni aggiunta.
Aggiungi la barbabietola grattugiata e mescola bene. Setaccia la farina con il cacao, 2 prese di sale, il bicarbonato e il lievito. Aggiungine metà al composto di uova, burro e barbabietole, unisci lo yogurt, mescola e poi unisci il resto del mix di farina e cacao. Lavora brevemente l'impasto con la spatola, trasferiscilo nello stampo e inforna a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare completamente il dolce.
Per la glassa, lavora nel mixer il formaggio spalmabile per 30 secondi, unisci il burro morbido e lavora il composto per altri 30 secondi. Incorpora lo zucchero a velo setacciato, il succo di limone, un pizzico di sale, i semini del baccello di vaniglia e il cucchiaino di barbabietole tenuto da parte. Copri la torta con la glassa e servila.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.



"Se ami i piatti gratinati, completa le lasagne con pecorino romano grattugiato e fiocchetti di burro e metti la funzione grill negli ultimi 2 minuti di cottura".

8 primi tinti di VERDE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **MARIANNA FRANCHI**

Lasagne al cavolo nero con zucca e cipolla

Per 4 persone
400 g di farina - 300 g di crescenza - 2 uova - 300 g di zucca - 50 g di grana padano Dop - 1,5 dl di latte - 130 g di foglie di cavolo nero - 1 grossa cipolla rossa - 4 foglie di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lessa le foglie di cavolo in acqua bollente salata, sgocciolale e lasciale intipiedire. Strizzale, frullale nel mixer con la farina e le uova fino a ottenere un impasto liscio. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 30 minuti. Sminuzza la zucca. Spella la cipolla, tritala finemente e falla stufare in 4 cucchiai di olio per 3-4 minuti. Unisci la zucca e una presa di sale, mescola, copri e prosegui la cottura per 5-6 minuti. **Stendi la pasta** in una sfoglia sottile, ricava le lasagne e scottale per 1 minuto, poche alla volta, in acqua salata in leggera ebollizione; sgocciolale su carta da forno. **Frulla la crescenza** con la salvia, 40 g di grana, pepe e il latte. Vela con la crema una teglia e monta le lasagne alternando strati di pasta, composto alla zucca e crema. Cospargi con il grana rimasto e cuoci in forno caldo a 180° per 35 minuti.

Fagottini di crêpes agli spinaci

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 45 minuti

150 g di farina - 2 uova - 400 ml di latte - 40 g di spinaci lessati - 1 carota - 1/2 peperone giallo - 1/2 peperone rosso - 1 zucchina - 150 g di piselli surgelati - 120 g di pecorino toscano giovane a dadini - 1 mazzetto di erba cipollina - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Frulla la farina con le uova, il latte, gli spinaci e un pizzico di sale fino a ottenere una pastella omogenea; lasciala riposare per 1 ora. Intanto, pulisci carota, peperoni e zucchina e tagliali a dadini. Rosolali con un filo d'olio, poi unisci i piselli ancora surgelati e cuoci per una decina di minuti, sala e pepa. **Imburra una padella** di 18-20 cm, scaldala bene, versavi un mestolino di pastella e falla roteare per coprire il fondo: cuoci la crêpe 1 minuto per lato, prelevala e procedi così fino a esaurire la pastella. Scotta l'erba cipollina in acqua bollente per pochi secondi e scolala su un panno. **Farcisci le crêpes** con le verdure e qualche dadino di pecorino, chiudile a fagottino e legale con un filo di erba cipollina. Fai fondere il burro rimasto. Sistema i fagottini su una placca, irrorali con il burro fuso e cuocili in forno caldo a 200° per 15 minuti.





Tagliolini alla rucola con funghi

Per 4 persone
200 g di semola di grano duro - 100 g di farina - 1 uovo - 500 g di funghi misti - 80 g di rucola - 1 dl di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava la rucola, asciugala e frullala con la semola e la farina fino a ottenere un composto verde omogeneo. Disponilo a fontana sulla spianatoia, sguscia l'uovo al centro e aggiungi 1 cucchiaio di olio e 20 ml di acqua: lavora il composto per almeno 5 minuti, fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgila nella pellicola e falla riposare per 30 minuti.
Intanto, pulisci i funghi privandoli della parte terrosa e passandoli con un panno umido, poi tagliali a fettine. Fai dorare l'aglio spellato in 4 cucchiai di olio, aggiungi i funghi, salali, pepali, sfumali con il vino e prosegui la cottura con il coperchio per 5 minuti.
Stendi la pasta in sfoglie sottili, ricava i tagliolini con la macchinetta e cuocili in abbondante acqua bollente salata. Scolali al dente e saltali in padella con i funghi.

Preparazione 45 min.

Cottura 20 min.

"Non hai la macchinetta per la pasta? Infarina le sfoglie, piegale su se stesse per 2 volte e tagliale a listarelle con un coltello a lama liscia".

Risotto ai broccoletti con burrata

Per 4 persone
250 g di riso Arborio - 600 g di broccoletti - 1,2 litri di brodo vegetale - 1 dl di vino bianco - 200 g di burrata - 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva

Riduci i broccoletti in cimette, privale della parte fibrosa del gambo, lavale e cuocile per 5 minuti nel brodo bollente. Scolale con una schiumarola, frullane i 2 terzi con un mixer a immersione fino a ottenere una crema e tieni in caldo il brodo.
Scalda 3 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungi il riso, tostalo mescolando in continuazione per 30 secondi, sfuma con il vino e lascialo evaporare. Porta a cottura il risotto unendo poco brodo alla volta.
Togli il risotto dal fuoco leggermente al dente, aggiungi la crema di broccoletti, 2 cucchiai di olio e il parmigiano, mescolalo e lascialo riposare coperto con un canovaccio per 5 minuti. Servi il risotto con sopra la burrata spezzettata e i broccoletti rimasti.

"Scegli broccoletti di colore verde scuro perché più le infiorescenze sono scure, tanto più è elevato il contenuto di vitamina C".

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.



consigli utili

colore VERDE brillante

Per mantenere vivo il colore delle verdure, dopo averle lessate immergile subito in acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio per bloccare il processo di ossidazione; poi sgocciolale bene.

2 MILLIMETRI

È lo spessore ideale della sfoglia per lasagne, tagliolini e tagliatelle. Se tiri la sfoglia con l'apposita macchina per la pasta, fermati alla penultima tacca.



Tagliolini agli spinacini con uova

Per 4 persone
Preparazione 45 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

Per la pasta: 120 g di farina 00 - 120 g di semola rimacinata di grano duro - 50 g di spinacini - 1 manciata di foglie di prezzemolo - 2 uova - olio extravergine d'oliva - sale
Per il condimento: 4 uova - 2 zucchine - 50 g di nocciole - 1 ciuffo di salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - grana padano Dop - olio extravergine d'oliva - sale

Per la pasta, fai appassire gli spinacini in padella con olio e sale per 2 minuti. Strizzali e tritali. Lava e trita il prezzemolo. Frulla nel mixer le farine, gli spinacini e il prezzemolo. Poi aggiungi le uova, uno alla volta. Quando l'impasto sarà liscio, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 1 ora.
Intanto, prepara il condimento: cuoci le uova in acqua bollente per 5 minuti, raffreddale in acqua fredda e sgusciale. Rosola l'aglio spellato con 4 cucchiai d'olio, la salvia, le nocciole tritate e il peperoncino a rondelle. Unisci le uova intere, scaldale e salale.
Stendi l'impasto in una sfoglia non troppo sottile, arrotolala e ricava tagliolini larghi 3 mm. Lessali in acqua bollente salata con le zucchine a listarelle per 2 minuti. Scolali, mettili nei piatti con sopra un uovo e condisci con l'intingolo alla salvia e un po' di grana.



Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

"I ritagli che si creano nel ricavare gli gnocchi possono essere reimpastati: lavorali di nuovo e ricava altri grocchi; metti quelli irregolari sul fondo della teglia".

Gnocchi alla romana in verde

Per 4 persone
250 g di semolino - 300 g di cavolo nero - 1 litro di latte - 2 tuorli - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato Dop - 30 g di pecorino toscano stagionato - burro - sale - pepe

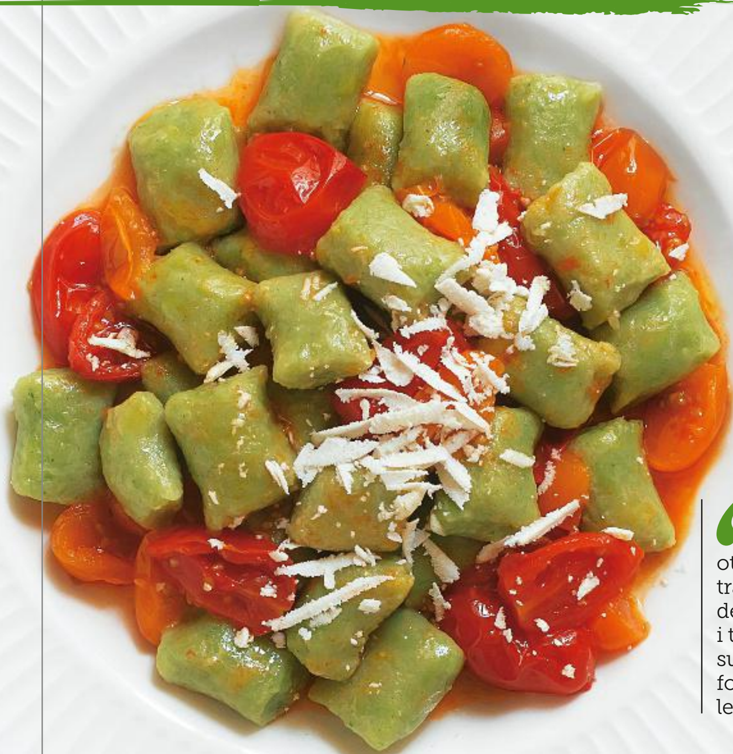
Pulisci le foglie del cavolo privandole della costa centrale, lavale e tagliale a striscioline. Lessale per 5 minuti in 3 dl di latte bollente con una presa di sale. Lasciale intiepidire e frullale a crema con un mixer a immersione.
Unisci il latte rimasto, porta il composto al limite del bollore e unisci a pioggia il semolino mescolando con una frusta. Prosegui la cottura su fiamma bassa, sempre mescolando, per 5 minuti. Togli dal fuoco e aggiungi 30 g di burro, il parmigiano, sale e pepe. Lascia intiepidire e poi incorpora i tuorli.
Stendi l'impasto con una spatola su un foglio di carta da forno in un rettangolo di 1 cm di spessore. Lascia raffreddare e ricava gli gnocchi con un coppapasta di 5 cm di diametro. Imburra una pirofila, distribuisci sul fondo gli gnocchi accavallandoli leggermente, cospargili con il pecorino e il burro a fiocchetti e infornali a 180° per 25 minuti.

strizza bene *LE VERDURE*

Gli ortaggi destinati a colorare la pasta fresca devono essere strizzati con molta cura per evitare di annacquare l'impasto. Il metodo migliore è aspettare che intiepidiscano e poi strizzarli con le mani con forza. Se hai poco tempo, puoi farlo quando sono ancora caldi indossando dei guanti di gomma robusti (attenzione agli schizzi). Oppure, puoi versarli in un colino e schiacciarli con una forchetta.

mille colori

Se vuoi divertirti a colorare i cibi (la pasta in particolare) con tante sfumature, puoi sostituire le verdure indicate con uguali dosi di barbabietola, zucca o carota, crauto rosso (se lo cuoci con qualche goccia di limone diventa viola scuro!).



Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Gnocchetti all'acqua e spinacini

Per 4 persone
500 g di farina - 300 g di spinacini - 350 g di pomodori datterini - 40 g di ricotta dura - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Lava gli spinacini, scottali per 30 secondi in 6 dl di acqua bollente salata, prelevali con una schiumarola e raffreddali in acqua e ghiaccio. Strizzali e frullali con un mixer a immersione e un mestolino della loro acqua di cottura. **Porta l'acqua di cottura** rimasta a leggera ebollizione, aggiungi la purea di spinaci e la farina a pioggia mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi e cuoci l'impasto su fiamma bassa fino alla formazione di un impasto omogeneo; lascialo intiepidire. Versalo sulla spianatoia, lavoralo leggermente, poi forma dei cordoncini di 1,5 cm di diametro e tagliali a tocchetti. **Lava i pomodorini**, tagliali a metà e cuocili per 5 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio, l'aglio spellato e schiacciato una presa di sale. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata in ebollizione per 3-4 minuti da quando vengono a galla, scolali e versali nella padella con i pomodorini. Lasciali insaporire per qualche secondo a fiamma viva, servili e cospargili con la ricotta grattugiata con la grattugia a fori grossi.

"Se vuoi ottenere la tradizionale forma degli gnocchi, passa i tocchetti di impasto sui rebbi di una forchetta premendo leggermente".

la versione CON IL pane

Al posto della farina, per questi gnocchetti puoi utilizzare il pane. Fai ammorbidire 400 g di pane raffermo spezzettato nel latte caldo. Strizzalo bene e impastalo con 300 g di spinacini lessati e tritati, 1 uovo, 3 cucchiai di farina, 30 g di pecorino grattugiato, sale e pepe. Porta a bollore abbondante acqua salata e fai cadere l'impasto nell'acqua a cucchiaiate (non troppo colme). Quando tutti gli gnocchi saranno venuti a galla, scolali e condiscili con il sugo indicato nella ricetta oppure con burro e grana.

Cannelloni di crespelle alle erbette

Per 4 persone
200 g di erbette - 75 g di farina - 300 g di ricotta di pecora - 2 uova - 80 g di grana padano Dop grattugiato - 40 g di nocciole - 130 ml di latte - 200 ml di panna fresca - burro - noce moscata - sale - pepe

Pulisci le erbette, lavale, tagliale a striscioline e trasferiscile nel bicchiere del frullatore a immersione con il latte, le uova, 30 g di burro sciolto (tiepido), la farina, 70 ml di acqua e una presa di sale e frulla fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Coprila e lasciala riposare per 1 ora. **Scalda una padella** antiaderente di 16 cm di diametro, imburrala leggermente, versa un mestolino di pastella e rotea la padella per coprire il fondo: cuoci la crespella 1 minuto scarso per lato; prepara allo stesso modo altre crespelle fino a terminare la pastella. **Lavora la ricotta** con 30 g di grana, le nocciole tritate, sale, pepe e noce moscata. Suddividi il composto sulle crespelle e arrotolale. Mescola la panna con il grana rimasto e un pizzico di sale, vela il fondo di una pirofila, aggiungi le crespelle, nappale con il composto alla panna rimasto e cuocile in forno caldo a 180° per 25 minuti.

"Per un piacevole contrasto con il gusto morbido della ricetta, tosta le nocciole in un padellino (senza grassi) prima di tritarle".



Preparazione 15 min.

Cottura 40 min.

BIOLOGICO.
PRATICO.
ECOSOSTENIBILE.





Più leggero e infrangibile rispetto al vetro.

Facile apertura a strappo senza l'utilizzo delle forbici.

Garantisce protezione e freschezza.

Appiattibile da vuoto: meno spazio nella spazzatura.

Rettangolare: occupa meno spazio in dispensa.

Polpa e Passata di pomodoro rigorosamente italiano

e raccolto al giusto grado di maturazione: **confezionate in Tetra Recart®**, un innovativo contenitore ecosostenibile, perché realizzato per il 69% da materia prima rinnovabile quali carta e fibre di legno ottenute da foreste **Certificate FSC**.

Puoi provarle già oggi acquistando anche on line www.shop.almaverdebio.it e se desideri suggerimenti ti invitiamo a visitare www.gustosostenibile.it/prodotti/

Almaverde® bio

www.almaverdebio.it

DI **PAOLA MANCUSO**

robiola

È un formaggio a pasta molle, originario delle nostre **regioni settentrionali**, dove tradizionalmente esistono decine di varianti locali: più spesso viene ricavato da **latte vaccino** intero (crudo o pastorizzato), ma può essere prodotto anche con solo **latte di capra**, di pecora oppure con un mix tra questi, in forme differenti, squadrate o tonde. Anche la maturazione è molto variabile, dai 4-5 giorni fino ai 30 giorni e oltre. Le robiole fresche (con meno di una settimana di stagionatura) hanno **sapore dolce e delicato**, leggermente acidulo se fatte con latte vaccino, che diventa **più intenso** se il latte di partenza è di capra. Le forme lasciate maturare sviluppano una sottile crosta rugosa di colore giallino o aranciato ricoperta di muffe, che regalano alla pasta leggermente più compatta un aroma deciso. Oltre che gustate come formaggio da tavola, le robiole trovano un vasto impiego in cucina: dalle preparazioni salate come il ripieno di ravioli e quiche, fino a quelle dolci come creme, mousse e cheesecake.

IL TIPO FRESCO
Senza crosta, ha pasta morbida e cremosa di colore bianco candido. La texture è leggermente granulosa, facilmente spalmabile.



SFIZIOSO finger food

Per accompagnare l'aperitivo, puoi preparare fantasiosi tartufini: preleva un po' di robiola fresca e forma con le mani inumidite tante palline delle dimensioni di una noce. Passane alcune in un trito di erba cipollina, altre in fiori di montagna essiccati (calendula, fiordaliso, lavanda), altre in una granella di frutta secca (nocciole, pistacchi o mandorle). Servi i tartufini su un vassoio (o, se preferisci, all'interno di pirottini di carta), alternando i colori.

PRENDI NOTA PIEMONTESE NATURALE

La Robiola d'Alba Naturale è caratterizzata dal gusto autentico del latte 100% piemontese. Tipica della zona di Alba (Cuneo), è prodotta con latte, crema di latte, caglio e sale, disponibile nei formati da 200 g (confezione singola) e 300 g (vaschetta 2 pezzi). Si conserva in frigo tra 0° e 6° e va degustata a temperatura ambiente (Trevalli Cooperlat, € 13,90 al Kg).





Cheesecake ai lamponi

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **8 persone**

150 g di biscotti al cioccolato - 80 g di cioccolato fondente - 100 g di cioccolato bianco - 500 g di robiola fresca - 350 ml di panna fresca - 40 g di zucchero semolato - 1 cucchiaio di zucchero a velo - 200 g di lamponi - 8 g di gelatina in fogli - 70 g di burro + quello per lo stampo - scorzette candite per guarnire







Sbriciola i biscotti e impastali con il burro a temperatura ambiente. Distribuisci il composto nello stampo imburrato e compattalo con il dorso di un cucchiaio; mettilo in frigo. Intanto, sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria, levalo dal fuoco e lascialo intiepidire; versalo sulla base di biscotti e metti di nuovo in frigo per 30 minuti.

Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Scalda 200 ml di panna in un pentolino, togli dal fuoco e incorpora la gelatina strizzata. Spezzetta il cioccolato bianco, fallo fondere a bagnomaria e lascialo raffreddare. Lavora la robiola in una ciotola con lo zucchero semolato, incorpora il mix di panna, il cioccolato bianco fuso e i lamponi puliti.

Trasferisci il composto nello stampo, livella la superficie e mettilo di nuovo in frigo per almeno 3 ore. Sgancia il bordo dello stampo e sforma la torta su un piatto di portata. Intanto monta la panna rimasta con lo zucchero a velo e distribuiscila sulla superficie del dolce; completa con scaglie di cioccolato fondente, lamponi e scorzette.

la ricetta in più

Lasagnette con verdure

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

350 g di robiola - 250 g di pasta fresca per lasagne - 200 ml di panna fresca - 1 cipolla - 200 g di piattoni (anche surgelati) - 2 carote - 130 g di piselli surgelati - 4 cucchiai di grana padano grattugiato - 40 g di burro - olio extravergine di oliva - sale

Scotta i piattoni in in acqua bollente per 3 minuti. Spella la cipolla, tritala e falla appassire in un tegame con 3 cucchiai d'olio. Unisci le carote raschiate e tagliate a cubetti, copri e fai stufare per 7-8 minuti. Aggiungi i piattoni a pezzetti e i piselli sciacquati e cuoci ancora per 5 minuti; sala e spegni. Preleva 4 cucchiai del mix di verdure e tienile da parte.
Scotta la pasta in acqua salata in ebollizione e scolala. Ungi una pirofila con 20 g di burro, distribuisci sul fondo 2 cucchiai di panna e copri con uno strato di lasagne. Prosegui gli strati alternando le verdure, 2-3 cucchiai di panna, fettine di robiola e poco grana. Esauriti gli ingredienti, termina con la panna e il grana.
Cospargi la superficie con il burro rimasto a fiocchetti e inforna a 180° per 25-30 minuti. Prima di servire, distribuisci sulle lasagnette le verdure tenute da parte.



cacao

Tra i più golosi superfood, è ricco di potenti antiossidanti che contrastano l'invecchiamento e migliorano anche l'umore

DI **PAOLA MANCUSO**

Concedere al palato una piccola gratificazione può essere anche benefico per la nostra salute. È ormai assodato da molteplici studi che i **flavonoli** (un sottogruppo di flavonoidi, potenti antiossidanti naturali) di cui sono ricchi i semi di cacao sono un vero elisir per contrastare l'invecchiamento cutaneo, la degenerazione cellulare e lo sviluppo di malattie cardiovascolari, perché inibiscono la formazione di placche aterosclerotiche. Non solo, un altro dei benefici allo studio è quello di rallentare i processi degenerativi delle funzioni cognitive, purché assunti in quantità adeguata e regolarmente, per un lungo periodo. Nel breve termine, invece, un effetto del cacao è il miglioramento della **memoria**, dell'attenzione e dell'apprendimento, grazie anche alle proprietà stimolanti della **caffeina** che contiene, quindi utile in situazioni di fatica, di stress o di mancanza di sonno. Migliora perfino l'umore, perché il consumo di cacao favorisce il rilascio di **endorfine** (antidolorifici naturali che regalano sensazioni di serenità e rilassatezza) e di **serotinina**, il cosiddetto "ormone della felicità".

La granella viene ricavata dalla frantumazione delle fave essiccate e tostate. Le fave altro non sono che i semi del frutto del cacao (cabossa), rosso quando è maturo (foto a destra). Il cacao in polvere è il risultato di un'ulteriore raffinazione.

in polvere

granella

fave

FOTO DI SONIA FEDRIZZI



UNSPLASH

LE VARIETÀ

TRE TIPOLOGIE

L'albero del cacao (*Theobroma cacao*) viene coltivato in 3 specie: la più diffusa è la **forastero** (soprattutto in Costa d'Avorio e Ghana), mentre la più nobile e rara è la **criollo** (Venezuela, Colombia, Perù), che si distingue per i semi quasi bianchi (nella foto) e non violetti come nelle altre varietà. Dal loro incrocio è poi nato il **trinitario** (Trinidad, America Centrale) che raggruppa molti ibridi delle 2 sottospecie.

I nutrienti

Qui sotto, i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di cacao amaro in polvere

minerali	
Potassio	1920 mg
Fosforo	660 mg
Magnesio	410 mg
Calcio	110 mg
Cloro	32 mg
Sodio	17 mg
Ferro	13 mg
Zinco	5,7 mg

vitamine	
B3	2,7 mg
B2	0,4 mg
B1	0,13 mg
Beta-carotene	40 mcg
Folati	38 mcg

Versatile

Cacao amaro in polvere biologico e senza glutine, adatto per golosi dessert, cioccolata in tazza e ricette salate (Baule Volante, 100 g, 2,95 euro).



BEVANDA

SCACCIAFATICA

Scalda in un pentolino 250 ml di latte, aggiungi 2 tazzine di caffè della moka, 1 cucchiaio raso di zucchero, 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere e mescola per farli sciogliere. Versa il tutto nel bicchiere del frullatore, aggiungi 6 cubetti di ghiaccio e frulla alla massima velocità fino a ottenere un composto cremoso. Versalo in 2 bicchieri e completa con una spolverizzata di altro cacao in polvere.

15-30 grammi di cacao amaro in polvere

AMARO QUOTIDIANO

È il dosaggio che fornisce circa 500 mg di flavonoli. Consumato ogni giorno ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare.

fave spezza FAME

Le fave intere si trovano in vendita crude o tostate. Di sapore intenso e amarognolo, disponibili anche bio, si possono sgranocchiare tal quali come snack, oppure aggiungere a macedonie, muesli, yogurt, gelato e dolci come ottimo integratore naturale.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Il cacao amaro non è eccessivamente calorico se paragonato alle tavolette di cioccolato, che mediamente apportano più di 500 kcal ogni 100 g, per via dell'aggiunta di zucchero, in quantità variabili, e di grassi.



Calorie · Grassi · Glucidi · Proteine · Fibre

UNSPLASH







senza **glutine**

Torta di mandorle e banane

Per 8 persone

200 g di farina di mandorle - 25 g di cacao - 2 uova - 2 banane mature - 60 ml di olio di semi di girasole - 120 ml di sciroppo d'acero - 100 g di cioccolato fondente - 60 g di noce di cocco fresca

Schiaccia le banane con una forchetta in una ciotola. Unisci prima le uova, lo sciroppo d'acero e l'olio, poi la farina di mandorle e il cacao. Versa il composto in uno stampo di 18 cm foderato con carta da forno e cuoci nel forno già caldo a 180° per 40 minuti.
Lascia intiepidire la torta, sformala e lasciala raffreddare su una gratella. Intanto, riduci il cocco a lamelle con un pelapatate e falle tostare sotto il grill per 3-4 minuti.
Trita il cioccolato e raccoglilo nel bicchiere del frullatore a immersione. Versaci 6 cucchiai d'acqua bollente e frulla fino a ottenere un composto liscio e leggermente montato. Versalo sulla torta e completa con le lamelle di cocco.

ricco di **potassio**

Fondant al cioccolato amaro

Per 6 persone

250 g cioccolato fondente al 70% - 200 g di burro - 100 g di zucchero a velo - 4 uova - burro e farina per lo stampo - cacao amaro in polvere per guarnire

Spezzetta il cioccolato e fallo fondere in un pentolino a bagnomaria (o nel microonde). Incorpora il burro a pezzetti, mescolando, poi aggiungi lo zucchero a velo e amalgama bene il tutto finchè avrai ottenuto un composto liscio e omogeneo.
Incorpora le uova, uno alla volta, aiutandoti con una frusta. Versa il composto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato.
Cuoci per 25-30 minuti nel forno già caldo a 180°, sforna e lascia raffreddare. Sforma il fondant, cospargilo con cacao amaro fatto scendere da un colino e servilo tagliato a fette. Puoi guarnirlo con riccioli di cioccolato: metti in freezer per 15 minuti una barretta abbastanza spessa, quindi ricava i riccioli con l'aiuto di un pelapatate. Se la lama si infilza troppo, metti di nuovo la barretta di cioccolato in freezer.

ferro + **magnesio**

Pudding al vapore

Per 6-8 persone

300 g di farina - 120 g di burro - 80 g di zucchero di canna - 1/2 litro di latte - 40 g di cacao amaro - 1 cucchiaino raso di lievito in polvere per dolci - 3 uova - 30 g di granella di fave di cacao - sale Per la salsa: 4 dl di latte - 100 g di cioccolato fondente - 1 dl di panna - 150 g di zucchero - 80 g di miele d'acacia

Mescola in una ciotola la farina setacciata con il lievito e il cacao, 110 g di burro morbido a fiocchetti, lo zucchero, 20 g di granella di fave e un pizzico di sale. Unisci le uova sbattute e il latte e lavora con una spatola fino a ottenere un impasto liscio.
Ungi con il burro rimasto uno stampo a tronco di cono da 1/2 litro, versa l'impasto, copri con alluminio e cuoci a vapore per 40 minuti circa (uno stecchino infilato al centro dovrà uscire pulito). Fai intiepidire e sforma su un piatto da portata.
Per la salsa porta a ebollizione il latte e la panna in una casseruola con lo zucchero e il miele. Abbassa la fiamma e cuoci per 30 minuti. Leva dal fuoco e incorpora il cioccolato tritato. Lascia raffreddare, versa la salsa sul dolce e completa con la granella di fave rimasta.


Tuscany®
La bellezza della carta
2 veli
tovaglioli
morbidi e decorati

DI SILVIA TATOZZI

RIMEDI PER IL cambio di STAGIONE

Hai tirato fuori dalle custodie i capi invernali e hai trovato qualche brutta sorpresa? **Se sul tuo maglione di lana preferito ti è sfuggita una macchia** che ha avuto mesi per consolidarsi, mescola 2 cucchiai di aceto bianco e 1 cucchiaio di sapone di Marsiglia, strofina il composto sulla macchia con uno spazzolino da denti a setole morbide, lascia agire 10 minuti e poi risciacqua. Se **la giacca di velluto è stropicciata**, vaporizzala con aceto bianco messo in un contenitore spray e poi passala con una spazzola. Per **"rimettere in forma" scarpe e stivali in pelle**, passali con un panno inumidito in una **miscela di latte e acqua** in parti uguali, inserisci all'interno carta di giornale e lasciali riposare per 1 giorno.


BRETT JORDAN/UNSPLASH

BEAUTY SAPONE LIQUIDO fatto in casa

Quando la saponetta diventa così piccola da non poter essere utilizzata per lavare le mani, non buttarla! Man mano tieni da parte gli scarti, **raccoglili in un recipiente con acqua bollente, 1 cucchiaio di glicerina e lasciali sciogliere completamente**. Aggiungi 2-3 gocce di olio essenziale, mescola e trasferisci il sapone liquido in un contenitore con tappo dosatore.

DOVE BUTTO LA CARTA DEI SALUMI

Gli affettati sono avvolti in un **foglio di carta** abbinato a uno di **plastica** che devono essere separati prima di gettarli: il primo, se è pulito, va buttato nel contenitore della carta; se è unto, in quello dell'organico. Il foglio di plastica, invece, deve essere gettato nell'apposito contenitore. Solo **se sull'imballaggio compare la sigla Ovtene**, puoi buttare tutto nel bidone della plastica.


MACROVECTOR / FREEPIK



come pulisco LA FRIGGITRICE

Versa l'olio esausto e trasferiscilo in una bottiglia. Estrai il cestello e lavalo a parte. Sistema la macchina capovolta nel lavandino per far scolare l'olio rimasto. **Cospargi** poi **le pareti interne del serbatoio con farina bianca** distribuendola con una spugnetta morbida. Infine versa dell'acqua calda per eliminare la farina. Mescola 4 bicchieri di acqua bollente con **2 cucchiai di sapone di Marsiglia in scaglie, 2 cucchiai di bicarbonato e 1 bicchiere di aceto**. Spruzza la miscela all'interno e all'esterno della friggitrice e lascia agire per 5 minuti. Infine risciacqua con una spugnetta umida e asciuga bene.

in pillole

Ecco qualche consiglio per riporre gli accessori estivi e non avere spiacevoli imprevisti all'arrivo della bella stagione. Se i **cappelli di paglia** sono un po' ingialliti, prima di riporli passali con un panno imbevuto in un miscela preparata con il succo di 1/2 **limone** sciolto in 500 ml d'acqua con un pizzico di **sale**. Per eliminare gli **aloni di crema solare** dalle borse in tessuto, prima di lavarle strofinale con una miscela con 1/4 di **sale** e 3/4 di **alcool**. Sistema sui ripiani e nei cassetti dell'armadio dei sacchettini con **foglie di alloro, chiodi di garofano e stecche di cannella**: avrai capi profumati e terrai lontano le tarme.

DI SILVIA TATOZZI



olive *meglio* **verdi** O NERE?

Il colore delle olive dipende dal **grado di maturazione**: se si raccolgono acerbe, tra settembre e ottobre, sono verdi; se maturano fino all'inverno, diventano scure. Spesso le olive verdi **vengono trattate con il gluconato ferroso (E579) per farle diventare nere**: è bene dunque sempre leggere l'etichetta e scegliere prodotti biologici. Entrambe sono ricche di vitamine (in particolare **acido pantotenico** e **acido folico**) e sali minerali (**potassio** e **magnesio**). Quelle **nere risultano più digeribili delle verdi, ma, contenendo più grassi insaturi, sono più caloriche**. Un'altra differenza è la concentrazione di sostanze antiossidanti: **le olive nere contengono una quantità di fenoli 3-4 volte superiore**. Colore a parte, le olive in salamoia sono ricche di sodio e vanno consumate con moderazione se si soffre di ipertensione o disfunzioni renali.

funghi ISTRUZIONI per l'uso

Costituiti al 90% di acqua, con solo 25 calorie per etto, sono una miniera di sali minerali e vitamine. Gli esperti, tuttavia, consigliano di mangiarne **non più 300 g alla settimana** per evitare un accumulo di sostanze di difficile smaltimento da parte dell'organismo (come i metalli pesanti assorbiti). Il consumo dovrebbe sempre avvenire **previa cottura** in modo da distruggere le tossine termolabili e **masticarli a lungo ne favorisce la digestione**. Il consiglio è di evitare di darli ai bambini al di sotto dei 12 anni di età.



LO SAPEVI CHE...

Aggiungi il pepe sempre a fine cottura: gli olii essenziali contenuti in questa spezia sono molto labili e il calore ne altera sapore e profumo



QUANTA caffeina *c'è nel* CAFFÈ?

La percentuale dipende dalla qualità del caffè: l'**arabica ne contiene 40 mg a tazzina, la robusta ben 120 mg**. Le piante da cui si ottengono i semi di robusta, infatti, si trovano a una minore altitudine e per difendersi dai parassiti sviluppano una quantità maggiore di caffeina.

Sinergie alimentari: frutta secca & fresca



La macedonia è una fonte di vitamine e sali minerali, ma se la arricchisci con frutti di bosco, mandorle, noci e nocciole diventa un vero elisir: l'effetto antiossidante della **vitamina E** contenuta nella frutta secca, infatti, viene potenziato dal **resveratrolo** presente nei frutti di bosco (mirtilli, more e ribes) e nell'uva bianca e nera.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE



CITTERIO

LINEA DEI TAGLIOFRESCO IN LEGGEREZZA

Citterio amplia la gamma dei Tagliofresco in Leggerezza. Alle varianti già apprezzate di petto di pollo e petto di tacchino 100% italiani, cotti al forno, si aggiungono ora due nuove proposte, gusto unico e pochi grassi: prosciutto cotto di alta qualità e prosciutto crudo. Le nuove specialità sono ricche di proteine e hanno un basso contenuto di grassi. Inoltre, sono privi di glutine, derivati del latte, polifosfati aggiunti e addensanti.



DISTILLERIA F.LLI CAFFO

ELISIR BORSCI S. MARZANO

Da un'antica ricetta rimasta immutata nel tempo, Elisir Borsci S. Marzano è un liquore dall'aroma inconfondibile ed estremamente versatile. Delizioso nel caffè, ideale nella preparazione dei dolci, è ottimo anche gustato liscio con ghiaccio e per fantasiosi cocktail.



FORMEC BIFFI

SUGO FRESCO ALLA NAPOLETANA

Un sugo fresco che rappresenta al meglio la tradizione gastronomica tricolore. Un condimento semplice e gustoso a base di pomodoro 100% italiano e basilico. Senza glutine. Vaschetta con tappo richiudibile da 200 grammi.



MILA

LATTE FIENO 100% DELL'ALTO ADIGE

Il Latte Fieno - 100% dell'Alto Adige di Mila viene prodotto nei masi altoatesini di Mila. È un latte di altissima qualità che dura "più giorni", grazie al delicato trattamento a temperatura elevata. Disponibile nelle varianti Intero e Parzialmente scremato.



MADAMA OLIVA

LINEA APERITOP

La linea Aperitop è composta da tre referenze già pronte da gustare, in vaschetta con coperchio salva freschezza, particolarmente adatte per aperitivi e condimenti, preparate partendo da ricette regionali. I prodotti sono disponibili nelle varianti: Ortolana di olive alla siciliana, un mix di olive fresche siciliane e ortaggi, ottimo come aperitivo su tartine e bruschette ma ideale per arricchire qualsiasi piatto; Battuto di peperoncini alla calabrese, perfetto come aperitivo su bruschette e tartine, ottimo come condimento per pasta, contorni e secondi piatti; Hummus di lupini alla mediterranea, una novità esclusiva, ottima da gustare tal quale, con focacce e tartine, in versione salutare con ortaggi crudi freschi.



LA DROGHERIA 1880

MACINELLI DA TAVOLA

I Macinelli da Tavola La Drogheria 1880 nascono per portare in tavola Sali e Pepi di alta qualità come oggetti di design. Un nuovo pack elegante e pratico che permette di macinare direttamente in tavola Sali e Pepi per arricchire con gusto ogni piatto. L'assortimento permette la scelta tra Sali Speciali (Rosa Himalaya e Rosso all'Argilla delle Hawaii), Pepi pregiati (Nero e 4 Stagioni) e un insaporitore per Arrosto (Erbe Aromatiche e Spezie senza sale) da macinare direttamente sulle pietanze.



FILENI

NUOVO PACKAGING 100% COMPOSTABILE

Fileni introduce le innovative confezioni 100% compostabili sui suoi prodotti antibiotic free. A parità di garanzie di sicurezza alimentare, il nuovo packaging sostenibile eviterà all'ambiente il peso di 1,5 milioni di vassoi in materiale plastico da smaltire. Questa scelta conferma l'impegno nei confronti dell'ambiente che l'Azienda ha assunto vent'anni fa e che l'ha condotta a essere, oggi, il primo produttore avicolo biologico in Europa.



LE STAGIONI D'ITALIA

PASTA INTEGRALE

La Pasta Integrale Le Stagioni d'Italia viene prodotta con grano 100% italiano. Si tratta del grano Senatore Cappelli coltivato con pratiche agricole rispettose dell'ambiente senza l'utilizzo del glifosato. È caratterizzato da un alto contenuto di fibre (6%) e proteine (15%), oltre che da un'elevata digeribilità. La trafilatura al bronzo e la lenta essicazione mantengono le caratteristiche uniche di questo grano. Quattro i formati: spaghetti, fusilli, penne rigate e tortiglioni.

LA SCUOLA di giallo

COME PULIRE I PORCINI

1 Elimina il terriccio dal gambo

I porcini freschi non vanno passati sotto l'acqua o messi in ammollo perché, essendo molto porosi, assorbirebbero il liquido perdendo sapore. La prima fase della pulizia consiste nel liberarli, con un coltellino affilato, dal terriccio che si trova soprattutto sul gambo.

2 Raschia le parti ancora sporche

Una volta eliminati i residui terrosi, asporta le parti superficiali del gambo ancora sporche o leggermente rovinate raschiandole o tagliandole con la lama del coltellino. Se necessario, puoi passare rapidamente la superficie con un canovaccio appena inumidito.

3 Pulisci la testa

Con un pennello a setole morbide, pulisci il cappello passando con particolare attenzione e delicatezza soprattutto tra le lamelle e la parte inferiore.

e in più...



CESTINI FRITTI di patate con porcini

Un guscio dorato e croccante racchiude i più prelibati funghi di stagione spadellati

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
4 patate rosse medie
4-5 funghi porcini
1 fettina di speck tagliata un po' spessa
1 scalogno
1 ciuffo di prezzemolo
2-3 rametti di timo
olio di semi di arachidi
olio extravergine di oliva
sale e pepe



Gira pagina e segui la ricetta

Sbuccia e affetta le patate ①

Lava le patate ed elimina la buccia, aiutandoti con un pelapatate. Tagliale a fettine sottili nel senso della lunghezza, poi impila 2-3 fette e tagliale nell'altro senso, a striscioline di 2-3 mm.





② Lava i "fiammiferi"

Sciacqua molto bene le patate a fiammifero ottenute sotto l'acqua fredda corrente, poi mettile ad asciugare su un canovaccio pulito, allargandole bene.

L'attrezzo ad hoc

L'ingegnoso cestino doppio per realizzare fantasiosi "nidi" di patate o di pasta fritti si trova nei negozi di casalinghi. Prima di disporvi le patate, immergilo, vuoto, nell'olio per friggere bollente e fallo scaldare bene: sarà poi più facile staccare il cestino di patate.



③ Friggi i cestini

Rivesti il fondo del cestello più grande con 1/4 delle patate, chiudi con il secondo cestino più piccolo, immergi in un pentolino a bordi alti con abbondante olio di semi ben caldo e friggi fino a ottenere un cestino dorato e croccante.

consigli utili

scegliere LE PATATE giuste

Le patate che meglio si adattano alla frittura sono quelle con buccia rossa e pasta gialla, tipiche delle aree di montagna. La loro consistenza compatta e asciutta, per via dell'alto contenuto di sostanza secca, permette di assorbire poco olio e di rimanere croccante. In alternativa alle patate rosse, per questa ricetta vanno bene anche le comuni patate a pasta gialla con buccia chiara, mentre sono da escludere quelle a pasta bianca, farinose, e le novelle.

MEGLIO l'olio di arachidi

L'olio di semi di arachidi è tra i più pregiati oli di semi, molto indicato per friggere: resiste molto bene alle alte temperature perché ha un alto "punto di fumo" (230° circa), cioé il limite oltre il quale un grasso brucia e sviluppa sostanze nocive. Inoltre, il suo sapore è più neutro rispetto a quello dell'olio d'oliva e non interferisce con il gusto della preparazione.

160 GRADI

È la temperatura minima che deve mantenere l'olio per fritture a regola d'arte, mentre non deve superare i 180°. Molto utili sono i termometri da cucina, che si trovano in vendita a una decina di euro.

4 Estrai i "nidi"

Apri il doppio cestino di metallo, stacca con delicatezza il guscio di patate e fallo scolare su carta da cucina. Prepara allo stesso modo altri 3 cestini con le patate rimaste.



Risultato perfetto

Le patate devono essere perfettamente asciutte e l'olio ben caldo: così, i fiammiferi si saldano tra di loro e danno come risultato nidi compatti.



5 Pulisci i funghi

Taglia via l'estremità del gambo dei porcini per eliminare i residui di terra; quindi, raschia bene la base con un coltellino. Se i gambi fossero molto sporchi, pelali per tutta la lunghezza. Spazzolali con cura, per eliminare ogni residuo, e strofinali più volte con un telo umido finchè saranno puliti.



6 Affetta i porcini

Riduci i funghi a fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Lasciali interi se sono piccoli; se sono molto grandi, stacca i gambi e cappelli e tagliali separatamente.

Cuoci il ripieno ⑦

Scalda 4-5 cucchiai d'olio extravergine in una padella, unisci lo scalogno spellato e tritato e fallo soffriggere; aggiungi i funghi e lo speck tagliato a listarelle e fai saltare a fiamma vivace per pochi minuti. Al termine, aggiungi il prezzemolo e il timo tritati, sale e pepe.



⑧ Riempi i cestini

Disponi i cestini di patata preparati nei piatti singoli e distribuiscici i funghi. Servili tiepidi. Puoi preparare i cestini e i funghi anche in anticipo; l'importante è riempirli solo all'ultimo momento, altrimenti i cestini perdono la loro deliziosa croccantezza.

la ricetta in più

Involtini di rösti con funghi e songino

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

400 g di patate a pasta gialla - 200 g di piccoli porcini sodi - 1 uovo - 30 g di farina - 50 g di songino -1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia le patate, lavale, grattugiale con una grattugia a fori larghi, sciacquale in acqua fredda e asciugale bene con un canovaccio. Sbatti l'uovo con una presa di sale, mescolalo alle patate insieme alla farina e dividi il composto in 4 parti.
Scalda poco olio in una padella antiaderente, disponici una parte del composto e stendila in modo da formare una frittatina del diametro di 15 cm. Cuocila per qualche minuto su ogni lato finché sarà dorata. Ripeti l'operazione fino a esaurire il composto. Man mano che i rösti sono pronti, tienili in caldo nel forno tiepido.
Pulisci i porcini con un telo umido e tagliali a lamelle. Condisci il songino con poco olio e una presa di sale. Distribuisci insalata e funghi sui rösti, arrotolali e fissali con uno stelo di erba cipollina. Servi subito.



POLPETTINE di seppia

Piccole e **morbide**, da gustare in un solo boccone, sono ideali come sfizioso antipasto

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
800 g di seppie pulite
30 g di grana padano Dop grattugiato
30 g di pecorino grattugiato
150 g di pangrattato
20 g di scorza di arancia e limone non trattati
1 dl di olio extravergine di oliva
3 uova (160 g circa in tutto)
2 cucchiai di prezzemolo tritato
sale e pepe

Per la salsa:
1 dl di olio extravergine di oliva
1 ciuffo di basilico
5 g di scorza di arancia e limone non trattati
sale

Per guarnire:
yogurt greco
1 cespo di indivia belga
basilico
scorza di arancia e di limone non trattati





1 Lava e taglia le seppie

Lava le seppie sotto l'acqua corrente, asciugale bene tamponandole con carta da cucina e riducile a tocchetti.



2 Prepara il composto

Raccogli le seppie nel bicchiere del mixer con il grana e il pecorino grattugiati, il pangrattato, la scorza d'arancia e di limone a striscioline, le uova, il prezzemolo, sale e pepe. Frulla a intermittenza fino a quando avrai ottenuto un composto omogeneo.

consigli utili

come PULIRE le seppie

Se hai acquistato seppie fresche ancora da pulire, procedi in questo modo: taglia via gli occhi e il becco (posto tra i tentacoli) ed elimina l'osso. Separa i tentacoli, spella le seppie e togli con delicatezza la sacca del nero. Rivolta le sacche come un guanto, elimina le interiora, lava sacche e tentacoli sotto acqua fredda corrente e tampona con carta da cucina. È importante che le seppie siano ben asciutte, altrimenti il composto delle polpettine risulta troppo acquoso e non rimane legato.



3 Forma le polpettine

Trasferisci il composto ottenuto in una ciotola e riempi un'altra scodella con acqua fredda. Immergi le mani nell'acqua, prendi un po' del composto e forma una polpettina delle dimensioni di una piccola albicocca. Prepara le altre polpette allo stesso modo, fino a esaurire il composto, bagnando ogni volta le mani. Man mano che sono pronte, appoggiale su un foglio di carta da forno, per non farle attaccare.

Gira pagina e segui la ricetta

Di merluzzo, alle olive

la ricetta in più

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

500 g di filetto di merluzzo - 2 patate - 2 uova - 100 g di olive verdi e nere denocciolate - pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le patate, immergile in una pentola d'acqua in ebollizione e lessale per 40 minuti; sbucciale ancora tiepide e passale attraverso uno schiacciapatate. Trita finemente il prezzemolo pulito con l'aglio spellato. Spezzetta il merluzzo, frullalo con 1 uovo, poi mescolalo con il passato di patate. Amalgama al composto prima il trito di prezzemolo, poi le olive tritate grossolanamente. Regola di sale e pepe.
Sguscia l'uovo rimasto in un piatto e sbattilo leggermente. Modella con le mani inumidite tante grosse polpette, poi passale prima nell'uovo, poi nel pangrattato.
Scalda l'olio in una padella antiaderente, unisci le polpette e falle dorare in modo uniforme. Scolale su carta per fritti e servi immediatamente.



Friggi le polpettine

Scalda l'olio in una larga padella antiaderente e unisci le polpettine preparate. Cuocile a fuoco moderato, girandole delicatamente con l'aiuto di 2 cucchiai, finché saranno dorate in modo uniforme. Quindi, trasferiscile su carta da cucina per perdere l'unto in eccesso e lasciale intiepidire.

4



Cottura perfetta

Disponi le polpettine in un'ampia padella, in un unico strato: poiché hanno una consistenza piuttosto morbida, sarà più facile girarle, riducendo il rischio di romperle. Se la possiedi, utilizza una pinza da cucina.



5 Prepara la salsa

Pulisci le foglie di basilico con un telo umido, asciugale e tritale fini. Riduci allo stesso modo anche le scorze di arancia e limone. Versa l'olio in una ciotolina e sbattilo con un pizzico di sale; unisci il trito preparato e mescola fino a ottenere una salsina omogenea.

Il trucco

Le foglie di basilico sono molto sensibili all'aria e al calore, che le fanno annerire facilmente. Un piccolo trucco è di tagliarle, ben asciutte, solo poco prima di utilizzarle, con un coltello lasciato in frigo.



6 Ricava le striscioline

Per la guarnizione finale, pulisci un ciuffetto di foglie di basilico, sovrapponile una all'altra e tagliale a listarelle sottili con un coltello a lama liscia. Riduci a filini anche le scorze degli agrumi.



7 Pulisci l'indivia

Con la punta di un coltello, elimina il torsolo dell'indivia ed eventuali foglie esterne sciupate; stacca le foglie, lavale bene sotto l'acqua senza lasciarle a bagno e asciugale con un telo pulito.



8 Completa e guarnisci

Infilza ciascuna polpettina con uno stecco di legno e intingile nella salsa preparata per qualche istante, in modo che l'assorbano. Sistemane 2-3 (senza togliere lo stecco) su 1 foglia di indivia, come fosse un vassoietto, per raccogliere il condimento. Guarnisci ogni polpettina con una punta di yogurt, una listarella di basilico e i filini di scorza d'arancia e di limone preparati.

consigli utili

INDIVIA BELGA cestino ideale

Il nome "indivia" è improprio, perché la cosiddetta "belga" appartiene alla famiglia delle cicorie, di cui fanno parte ortaggi caratterizzati dal sapore fresco e amarognolo, come il radicchio. Viene coltivata in ambienti privi di luce per impedire la formazione di clorofilla: in questo modo, spuntano cespi bianchi di consistenza croccante. Grazie alla forma concava e allungata, le foglie sono un "cestino" ideale da farcire.

TORTA DI cachi

Un dolce che vede protagonista uno tra i più tipici frutti d'autunno, nell'inossidabile, goloso abbinamento con amaretti e cioccolato

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**





➀ Ricava la polpa

Lava i cachi morbidi, asciugali, elimina il picciolo, quindi dividili in quarti; elimina la buccia e raccogli la polpa in una ciotola.

saperne di più

un frutto TANTE varietà

La tipologia di caco a polpa morbida è quella tradizionale, caratterizzata da buccia molto sottile e delicata, che si stacca facilmente.
Per gustarne la dolcezza e il profumo, è necessario che i frutti siano ben maturi (se sono acerbi, la polpa rimane con il tipico sapore astringente). Il caco mela e il caco di varietà vaniglia, tipico dell'area vesuviana, hanno invece polpa compatta e croccante. Sul mercato sono poi sempre più diffusi i cachi di varietà Rojo, caratterizzati da frutti vermigli e polpa soda, prevalentemente importati dalla Spagna.

Il consiglio

Aziona il mixer a immersione a intermittenza per evitare che le lame si surriscaldino: possono ossidare la polpa dei cachi che rischia di perdere il suo colore brillante.



Ingredienti

Per 6 persone
3 cachi morbidi
2 cachi vaniglia (o caco mela)
250 g di farina
200 g di amaretti secchi
200 g di zucchero
150 g di burro
100 g di cioccolato fondente al 70%
5 uova
1 bustina di lievito per dolci
5 cucchiai di liquore all'amaretto
1 cucchiaio di miele
sale

➁ Frulla

Trasferisci la polpa dei cachi morbidi nel bicchiere del mixer e frullala. Prelevane 300 g e tienila da parte. Aggiungi a quella restante il miele, 1 cucchiaio colmo di zucchero e 2 cucchiai di liquore; frulla di nuovo e metti il composto in frigorifero. Lava i 2 cachi vaniglia, asciugali e tagliali a spicchi regolari.

MORBIDO E CREMOSO senza aggiunte

I cachi di tipologia morbida, quando ben maturi, contengono molta acqua (80%), per questo riuscirai facilmente a frullarne la polpa anche senza aggiungere liquidi. Se vuoi, puoi trasformare questo frullato in una salsa golosa per panne cotte, budini, semifreddi e gelati, unendo nel bicchiere del mixer poco succo di limone, miele e vaniglina.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Gratin con amaretti e mandorle

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

4 cachi mela (o cachi vaniglia maturi ma ben sodi) - 20 g di amaretti secchi - 20 g di granella di mandorle - 1 bicchierino di vino bianco dolce (tipo moscato) - 1 cucchiaio di zucchero di canna

Lava i cachi, asciugali e tagliali a metà senza eliminare il picciolo. Con l'aiuto di uno scavino, preleva una pallina di polpa dalla parte centrale. Frulla la polpa ottenuta e mescolala con la granella di mandorle e gli amaretti sbriciolati.
Disponi i cachi in una teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto e spennellali con poco vino. Spolverizzali con lo zucchero e cuocili sotto il grill finché saranno dorati. Sfornali, spegni il grill e porta il forno a 180°.
Suddividi il composto di mandorle e amaretti nella cavità dei cachi. Versa sul fondo della teglia il vino rimasto e informa di nuovo per 10-12 minuti. Servi i cachi tiepidi accompagnati, se ti piace, con panna montata.



Prepara l'impasto 3

Spezzetta il cioccolato e fallo fondere con il burro tagliato a tocchetti a fiamma bassissima. Sguscia le uova, separa gli albumi dai tuorli e sbatti questi ultimi con 150 g di zucchero e un pizzico di sale. Quindi, unisci il cioccolato fuso versato a filo, gli amaretti tritati, i 300 g di polpa di cachi, il restante liquore e la farina con il lievito fatti scendere da un setaccio. Al termine, incorpora gli albumi montati a neve.





Trucco rapido

Puoi far fondere il cioccolato in un pentolino, sopra una retina spargifiamma, tenendo il fuoco dolcissimo. In alternativa, se possiedi il microonde, inseriscilo nel forno a 1.000 Watt per 1 minuto, poi spegni, lascialo riposare per 30 secondi e riaccendi alla massima potenza per mezzo minuto.

4 Completa e inforna

Versa l'impasto preparato in uno stampo a cerniera di 28 cm di diametro rivestito con carta da forno. Livella la superficie e inserisci gli spicchi dei cachi vaniglia a raggiera, premendoli, in modo che si veda solo il dorso. Spolverizza con il restante zucchero e inforna a 180° per 50 minuti. Servi la torta fredda o tiepida, con la salsa di cachi tenuta in frigorifero.

Un viaggio nel sapore

Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo





www.sanvincenzosalumi.it






Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.

www.graziadv.it

preparo e **congelo**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

PER SERVIRE
Togli la teglia dal freezer, fai scongelare le crêpes a temperatura ambiente senza scoprirle, poi cuocile nel forno caldo a 180° per 15-20 minuti.

passo a passo







Crêpes con i funghi

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per le crêpes: 125 g di farina - 2 dl di latte - 3 uova - 30 g di burro - sale
Per la farcia: 6 porcini - 2 panini al latte - 1/2 bicchiere di latte- 2 cucchiai di panna fresca - 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe
Per la besciamella: 5 dl di latte - 40 g di farina - 40 g di burro + quello per la teglia - noce moscata - sale - pepe

1 Prepara le crêpes. Con una frusta, sbatti la farina con il latte, poi unisci le uova, uno alla volta, e 1 cucchiaio di burro fuso. Sala, copri con pellicola e metti in frigo per 30 minuti. Fai fondere un pezzettino di burro in una padella antiaderente di 16-18 cm. Versa un mestolino di pastella e fai roteare la padella per coprirne il fondo: cuoci la crêpe 1 minuto per lato girandola con una spatola. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire la pastella.

2 Per la farcia, fai ammorbidire i panini spezzettati in una ciotola con il latte. Pulisci i funghi, eliminando la base terrosa e passandoli con un panno umido, quindi tagliali a fettine. Fai dorare in padella l'aglio spellato con poco olio e burro, elimina l'aglio e unisci i funghi: falli saltare a fuoco vivo, poi abbassa la fiamma, salali e pepali. Aggiungi la mollica strizzata, un po' di prezzemolo tritato, il parmigiano e la panna, mescola e spegni il fuoco.

3 Per la besciamella, fai fondere il burro in una casseruola, unisci la farina e mescola velocemente con un cucchiaio di legno per non formare grumi. Aggiungi il latte freddo, in una volta sola, e fai addensare mescolando con una frusta; insaporisci con sale, pepe e noce moscata. Distribuisci il ripieno sulle crêpes, arrotolale e allineale in una teglia da forno imburrata. Coprile con la besciamella e lasciale raffreddare. Proteggi con pellicola o alluminio e conserva in freezer fino a 2 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA









PER SERVIRE
Togli la teglia dal freezer, versa sul fondo 2-3 cucchiai di vino bianco e 1/2 bicchiere di brodo, cospargi le cipolle con un po' di pangrattato e cuoci in forno a 180° per 1 ora.

Cipolle ripiene

Preparazione **25 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

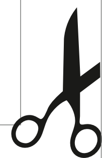
8 cipolle bianche piccole - 3 amaretti (facoltativi) - 150 g di polpa di vitello macinata - 50 g di salsiccia - 2 uova e 1 tuorlo - 50 g di Emmentaler - 1 panino - latte - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 chiodo di garofano - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - 30 g di burro - sale - pepe

1 Priva le cipolle delle guaine esterne, mettile in una pentola con acqua fredda e lessale per 10 minuti dall'inizio bollore. Scolale e lasciale intiepidire. Poi elimina la calotta superiore e la polpa centrale (tieni tutto da parte).

2 Spella l'aglio, tritalo e mettilo in una casseruola con il burro, poco olio, carne, salsiccia e chiodo di garofano. Porta a cottura mescolando e sgranando il ragù con una forchetta; sala e pepa. Intanto, fai ammorbidire la mollica del panino nel latte. Poi passa al mixer il ragù con la polpa e le calotte di cipolla tenute da parte, la mollica strizzata ed eventualmente gli amaretti, se ti piace una nota dolce.

3 Trasferisci il composto in una ciotola e mescolalo con le uova e il tuorlo, il prezzemolo tritato e l'Emmentaler grattugiato con una grattugia a fori grossi. Farcisci le cipolle con il mix e disponile in una teglia da forno oliata. Copri con alluminio e conserva in freezer fino a 2 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA



con la **pentola a pressione**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

passo a passo

Coq au vin

Preparazione **25 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

1 pollo di 1,5 kg a pezzi - 60 g di pancetta a cubetti - 150 g di champignon - 12 cipolline borettane - 2 cucchiai di Cognac o brandy - 5 dl di vino rosso corposo - 1 cucchiaio e 1/2 di zucchero - 1 mazzetto aromatico (alloro, timo, rosmarino, salvia) - farina - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Priva i funghi delle radichette, puliscili con un panno umido e tagliali a fette. Spella le cipolline e tagliale a metà. Passa i pezzi di pollo nella farina, scuotili per eliminare l'eccesso, salali e pepali.
2 Fai dorare la pancetta nella pentola a pressione con 2 cucchiai di olio e 30 g di burro, unisci i pezzi di pollo e rosolali girandoli spesso. Alza la fiamma e sfuma con il Cognac e poco vino.
3 Abbassa la fiamma, unisci i funghi e le cipolline, il vino rimasto, lo zucchero, una presa di sale e il mazzetto aromatico. Chiudi la pentola con il coperchio e alza la fiamma: al momento del sibilo abbassala e cuoci per 10 minuti. A fine cottura spegni il fuoco, lascia sfogare il vapore dalla valvola e apri il coperchio. Prosegui la cottura brevemente a fiamma bassa per far ridurre il fondo.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Rosola cipolline e pancetta con olio e burro, poi toglili e fai dorare i pezzi di pollo infarinati. Sala, sfuma con poco vino e il Cognac, unisci gli aromi e il vino rimasto e cuoci coperto per 50 minuti. Aggiungi funghi, pancetta e cipolline, regola di sale e cuoci per altri 10-15 minuti.


1


2


3



FOTO DI MAURO PADULA

con il microonde

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

passo a passo


1


2


3

COTTURA TRADIZIONALE
Porta il latte al limite dell'ebollizione con la scorza di limone e lascialo intiepidire. Procedi come nella ricetta sotto e poi cuoci la crema a bagnomaria mescolando in continuazione con la frusta per circa 10 minuti.

Crema pasticcera al limone

Preparazione **10 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

5 dl di latte - 100 g di zucchero semolato - 4 tuorli - 1 limone non trattato - 50 g di farina 00

1 Lava il limone e ricava un pezzetto di scorza con un pelapatate facendo attenzione a non prelevare la parte bianca. Versa il latte in un contenitore adatto al microonde, unisci la scorza di limone e cuoci per 2 minuti a potenza media. Filtra il latte. Riunisci tuorli e zucchero in una ciotola a bordi alti adatta al forno a microonde e montali con la frusta finché saranno spumosi.
2 Setaccia la farina facendola cadere direttamente nel composto di tuorli e, con l'altra mano, mescola con una forchetta per evitare che si formino grumi. Poi aggiungi il latte bollente a filo mescolando con una frusta.
3 Trasferisci la ciotola nel forno e cuoci la crema a 700 W per 2 minuti. Mescolala con un cucchiaio e poi prosegui la cottura per 2 minuti, sempre a 700 W. Mescolala di nuovo e servila con biscotti tipo lingue di gatto o krumiri. Se vuoi gustarla fredda, mettila in frigo coperta con pellicola a contatto.

FOTO DI MAURO PADULA



bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**



LO SAPEVI CHE...
SONO CONSIDERATE CARNE BIANCA

Prezzo e scarto
Entrambe le voci si rivelano basse: il costo si aggira sui 6 euro al kg nei supermercati, per arrivare a 10 euro e oltre al kg nei piccoli allevamenti a distribuzione territoriale. Lo scarto (l'osso) non supera il 20%.

braciole di maiale

Tra i cibi più golosi e conviviali, hanno il pregio di contenere pochi grassi. Provengono infatti da maiali di razze leggere (quelle pesanti vengono destinate ai salumi) e soprattutto sono ottenute dal muscolo del lombo, lo stesso che, disossato e rifilato, dà luogo all'arista o lombata: **la parte più magra e pregiata del maiale**. Ciononostante, è discreta la percentuale di colesterolo: chi soffre di dislipidemie dovrà consumarle con moderazione, ma senza demonizzarle, dati anche gli alti valori di **proteine nobili** e della vitamina PP (attiva proprio nel metabolismo dei grassi). In cucina sono regine della **griglia**, ma si prestano anche per ricette **al forno e in padella** (impanate, farcite, in umido). Per motivi sanitari, non possono essere mangiate al sangue (come tutta la carne di maiale), peccato che cuocendole bene diventino asciutte... ma c'è il modo di evitarlo (vedi riquadro in alto a destra).

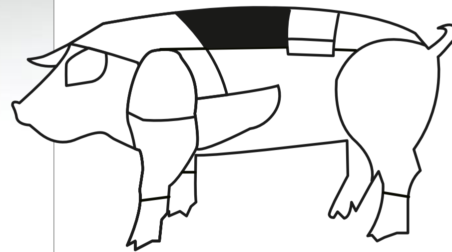
consigli utili

così restano MORBIDE

Diversamente da altre carni, le regola generale è cucinarle a fuoco basso, dopo averle lasciate a temperatura ambiente e ben asciugate. Alla griglia: marinale con olio, limone e aromi per almeno 1 ora, tamponale con carta da cucina e cuocile 5 minuti per lato, poi ancora 1 per lato, sempre con la griglia a 20 cm dalla brace. In forno: cuocile in una teglia con olio e aromi a 160° per 35 minuti. Sala alla fine con sale grosso. In padella: infarinale, rosolale con olio, burro e aglio, salale, sfumale con vino bianco e cuocile coperte a fuoco basso per 5 minuti, poi lasciale riposare per 5 minuti.

Il taglio

Sono disposte lungo il dorso del maiale, al centro della lombata.



202

CALORIE PER 100 GRAMMI
di carne non sgrassata: non togliere il grasso a crudo, le tiene più tenere in cottura.



FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Cotolette con pomodori e cipollotti

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 braciole di maiale di 1 cm di spessore - 1 uovo - 50 g di pangrattato - farina bianca - 400 g di pomodorini - 40 g di pinoli - 1 cipollotto - 1 mazzetto di basilico - aceto di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

Assottiglia le braciole con un batticarne proteggendole con 2 fogli di carta da forno. Trita i pinoli grossolanamente e mescolali con il pangrattato e un pizzico di sale. Sguscia l'uovo in un piatto fondo e sbattilo con una presa di sale. Passa le braciole prima nella farina, poi nell'uovo e quindi nel composto di pangrattato e pinoli.
Lava i pomodorini, tagliali a metà, privali di parte dei semi e poi riducili a dadini. Pulisci il cipollotto e taglialo a rondelle sottili. Lava una manciata di foglie di basilico e riducile a striscioline. Metti i tre ingredienti in una ciotola e condiscili con sale, olio e aceto.
Cuoci le braciole in una larga padella con abbondante olio caldo (non fumante) 5-6 minuti per lato. Sgocciolale su carta da cucina e poi servile calde con sopra l'insalatina primavera.



Portafogli al finocchietto

Preparazione **25 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 braciole di maiale di 2 cm di spessore - 40 g di guanciale - 40 g di prosciutto crudo - 1 mazzetto di finocchietto - 1 mazzetto aromatico (rosmarino, timo, salvia) - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1/2 bicchiere di brodo - 1 noce di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

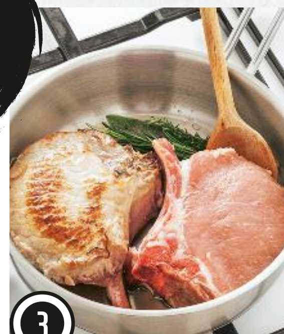
STEP BY STEP



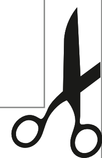
1 Trita il guanciale e il prosciutto. Porta a ebollizione 1 bicchiere di acqua con il brodo e lo spicchio d'aglio vestito. Aggiungi il finocchietto e sgocciolalo dopo 1 minuto tenendo da parte l'acqua. Tritalo e fallo insaporire con 1 cucchiaio di olio, il guanciale e il prosciutto.



2 Apri le braciole a libro: appoggia una mano su una braciola e quindi tagliala a metà nel senso dello spessore fino a toccare l'osso; prepara allo stesso modo le altre braciole. Farciscile con il composto al finocchietto e cucile con un robusto filo di cotone.



3 Fai sciogliere il burro con un filo d'olio in un tegame a fondo pesante. Aggiungi il mazzetto aromatico e quindi le braciole. Rosolale brevemente su ambo i lati a fiamma media, salale, sfumale con il vino e pepa. Bagna con qualche cucchiaio di acqua di cottura del finocchietto e cuoci a fiamma bassa per 5 minuti con il coperchio. Lascia riposare a fuoco spento per 5 minuti prima di servire.



GialloZafferano
LA CUCINA NELLE TUE MANI

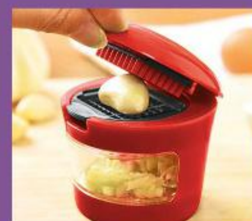
TAGLIA AGLIO 2 LAME

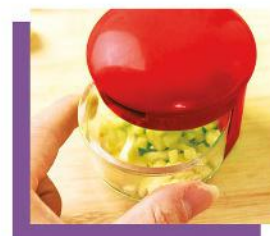
IDEALE PER AFFETTARE O SMINUZZARE ALLA PERFEZIONE.

- Dotato di 2 LAME INTERCAMBIABILI: per ottenere fettine o strisce



- Con cassetto-contenitore TRASPARENTE
- Facile da usare e da PULIRE





SOLO 6,99*€

DAL 17 OTTOBRE IN EDICOLA CON GialloZafferano

Scopri lo shop on line su **mondadoriperte.it**

* Prezzo rivista esclusa.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
SI CHIAMA COSÌ PER VIA DEI DENTI ROBUSTI E APPUNTITI

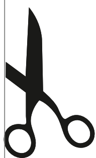


Come riconoscerlo
La testa è grossa, con bocca ampia e fronte curva, che gli danno l'espressione imbronciata tipica dei pesci predatori.

Il corpo
Robusto, di forma ovale e compressa, può raggiungere 1 metro di lunghezza, ma è più frequente di 30 cm circa.

dentice

È un pesce pregiato di alto valore commerciale, molto apprezzato per la sua ottima carne bianca, di consistenza soda e saporita. Appartiene alla vasta famiglia degli **Sparidi** (la stessa di orata, sarago, pagello), pesci con forma e altre caratteristiche simili. Feroce predatore (è ghiotto di polpi e seppie), il dentice vive in tutto il Mediterraneo e nell'**Atlantico orientale**. Nei nostri mari, il *Dentex dentex* (il suo nome scientifico) è sempre più raro, anche per via dell'alta richiesta; perciò, gran parte dei dentici in vendita provengono dalle coste del Portogallo e dell'Africa occidentale, dove abbondano il **dentice corazziere** o gibboso (*Dentex gibbosus)* e l'occhione (*Dentex macrophthalmus*); entrambi sono di colore rosato (quello mediterraneo è grigio-azzurro) e possono raggiungere dimensioni notevoli. Arrivano sui nostri mercati refrigerati o congelati.



consigli utili

LA PULIZIA preliminare

Dopo l'acquisto, elimina le parti che possono accelerare il deterioramento (oppure fallo fare dal pescivendolo). Con l'aiuto delle forbici, taglia via tutte le pinne; raschia la pelle con il dorso di un coltello per squamarlo, lavorando sopra una bacinella; con la punta delle forbici stacca ed elimina le branchie, ricettacolo di impurità. Di solito non è necessario eliminare le interiora, perché il pesce è venduto già eviscerato. Al termine, sciacqua accuratamente.

Le cotture

Le dimensioni importanti del dentice consentono tutte le preparazioni tradizionali adatte ai grandi pesci: intero, è ideale alla griglia o al forno, in crosta di sale, al cartoccio, all'acqua pazza.

15 MINUTI

È il tempo da calcolare ogni 500 g di pesce per la cottura in crosta di sale, al forno. Per un dentice del peso di 1,2 kg, sufficiente per 4 persone, occorre circa mezz'ora.

Il consiglio

È sempre bene rivolgersi a una pescheria di fiducia: a volte specie simili come il pagro, dalle carni ottime ma meno pregiate, vengono commercializzate come dentice.

Filetti alla paprika

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di dentice - 4 zucchine - 6 pomodorini - 2 cucchiai di farina 00 - 2 cucchiai di farina di mais - 3 cucchiaini di paprika affumicata - 1 cucchiaio di pangrattato - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 noce di burro - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale

Stempera un po' di paprika con 1 cucchiaio d'olio e spennella i filetti; falli riposare per almeno 10 minuti. **Intanto, lava le zucchine,** spuntale e tagliale a rondelle; lava e riduci a spicchi i pomodorini. Fai saltare le verdure in una padella con 3 cucchiai d'olio, sala e cuoci per 10 minuti circa. Negli ultimi minuti cospargi con il pangrattato. **Miscela le farine** in una ciotola con la paprika rimasta e il peperoncino e infarina i filetti. Falli rosolare nel burro fuso in una padella finché saranno dorati; sfuma con il vino e cuoci per circa 10 minuti. Servi il pesce con le zucchine e i pomodorini.



Alla birra, con mele e porri

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 dentici di circa 700 g l'uno puliti e squamati - 2 porri - 2 mele renette - succo di limone - 1 cucchiaio di senape - 4 foglie d'alloro - 2 dl di birra chiara - 40 g di burro - sale



STEP BY STEP



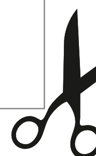
1 **Pulisci i porri:** elimina le radichette, le guaine esterne e l'estremità verde. Lavali e tagliali a rondelle sottili. Scottali per 1 minuto in acqua salata in ebollizione e scolali su carta da cucina.



2 **Sbuccia le mele,** tagliale a spicchietti e spruzzali con il succo di limone per evitare che anneriscano. Mescolali con i porri, la senape e un pizzico di sale.



3 **Sciacqua i pesci** sotto l'acqua corrente, asciugali, salali all'interno e farciscili con le foglie d'alloro pulite. Fodera con carta da forno una teglia, ungila con metà del burro e disponi sul fondo il mix di porri e mela. Adagiavi sopra i pesci, bagna con la birra e cospargi con il burro rimasto a fiocchetti. Cuoci nel forno già caldo a 200° per circa 25 minuti.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Lisa Bernardinello, Marina Cella, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue Maurizio Polenghi

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi, Marianna Franchi, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Per chi ama gli aperitivi insoliti questo Spritz alla birra è perfetto. Uso una blanche, dal gusto fresco, e servo il drink con tanti stuzzichini diversi".

"La zucca cuoce insieme con la pasta, riducendo i tempi di preparazione. Tutti si stupiscono quando dico quanto sono veloci e facili questi spaghetti!"

"I miei amici vanno pazzi per la salsina, dicono che dà all'arrosto una marcia in più. Il mio segreto per renderla cremosa? Mescolo al fondo di cottura filtrato un filo d'olio e un cucchiaio di farina".

"L'abbinamento fichi e gamberoni ha conquistato tutti. Il trucco è la marinatura dei crostacei: il whisky evapora in cottura, lasciando solo il suo profumo".

"Il colore rosa della glassa si ottiene grazie alla barbabietola: con questa torta ho insegnato ai miei figli i segreti dei coloranti alimentari naturali".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 OTTOBRE**

30 modi PER DIRE CASTAGNE

Versatili regine del bosco, declinate in fantasiose ricette dolci e salate. Per stupire gli ospiti con creatività e gusto dall'antipasto al dessert

Squisiti risotti

I migliori ingredienti dell'autunno sono protagonisti di primi cotti a puntino: cremosi e sorprendenti

Cos'hai nella zucca?

La zucca diventa un contenitore magico, che accoglie tre diverse preparazioni, tutte deliziose, da servire per una cena di Halloween dalle note gourmet

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020





KIMBO GUSTO DI NAPOLI: IL NUOVO CAFFÈ DAL CARATTERE NAPOLETANO.

Dal talento napoletano della tostatura nasce un nuovo gusto straordinariamente corposo, dolce e intenso, con sentori di cioccolato fondente e spezie. È **Kimbo Gusto di Napoli:** la nuova miscela per moka preparata con le migliori origini di Arabica e di Robusta. Per chi vuole scoprire l'essenza del talento napoletano della tostatura.



BUONO SCONTO **€ 0,50**



Valido per l'acquisto delle confezioni di Kimbo Gusto di Napoli macinato da 250g, 2x250g, 3x250g e 4x250g.
PER IL CONSUMATORE. Per ottenere lo sconto, il buono deve essere presentato alla cassa al momento dell'acquisto del prodotto. Si accetterà un solo buono sconto per l'acquisto di ogni prodotto. Questo buono sconto non è cumulabile con altri buoni emessi da Kimbo. VALIDO FINO AL 31/12/2020.
PER IL RETAILER. Per ottenere il rimborso di questo buono sconto si prega di inviarlo alla Kimbo S.p.A. c/o VALASSIS SRL – c.p. 14250 – via Grosio, 10/8 – 20151, Milano. La Kimbo S.p.A. rimborserà questo buono solo se utilizzato per l'acquisto del prodotto. Ogni altro uso sarà perseguito a norma di legge.
Non saranno rimborsati buoni non integri in ogni loro parte o che presentino segni di manomissione o alterazioni. Il rimborso dei buoni potrà essere sospeso ai negozianti i cui acquisti risultino inferiori al numero di buoni presentati.

Questo buono sconto è valido in qualsiasi punto vendita ipermercato e supermercato in Italia.

www.kimbo.it
Seguici su:



KIMBO®
il Caffè di Napoli